

1月がっこうきゅうしょくこんだてひょう



呉市立呉中央小学校

(Bちく)
(一人当たりの平均栄養摂取量)

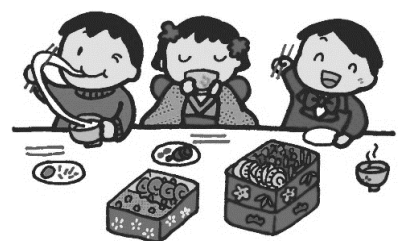
ひ に ち	よ う び	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (グラム)
			おもにからだを つくるもの	おもにからだのちようしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの		
11	火	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はくさいとみずなのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく みそ やきふた	にんじん たまねぎ ねぎ にんにくしょうが はくさい みずな	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	601	2.0
12	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ しらたまごうに くらめめ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのりこ とりにく くらめめ	にんじん はくさい かぶ みずな ほしいたけ	ごはん てんぷらこ あぶら しらたまもち さとう	648	1.7
13	木	くれっこげんきふゆやさいかレー ぎゅうにゅう ピーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん れんこん だいこん グリーンピース キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも こむぎ さとう オリーブあぶら	674	2.4
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりとだいこんのもの かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶり あげはん たまご	しょうが だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん	608	2.4
17	月	ごはん ぎゅうにゅう こいわしのからあげ ごまあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう こいわし ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん はくさい ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう さつまいも	627	1.8
18	火	ごはん ぎゅうにゅう ビーフシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ こんぶ とさかのり ふのり まぐろ	にんにくしょうが にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも こむぎ さとう	713	1.8
19	水	ごはん ぎゅうにゅう ワニフライ キャベツのむしに あったかじる	ぎゅうにゅう ワニ とうふ	しょうが キャベツ にんじん はくさい ほしいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう さとも でんぷん	661	2.0
20	木	ごはん みそラーメン ぎゅうにゅう かみかみソテー	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく しらすぼし	にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ こまつな	ごはん ちゅうかさそば あぶら ごまあぶら	639	2.2
21	金	きなこパン ぎゅうにゅう はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	はくさい にんじん たまねぎ パセリ	パン あぶら さとう こむぎこ	612	2.0
24	月	ごはん ぎゅうにゅう びしゅなべ てつわんふりかけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ひじき しらすぼし かつおぶし ヨーグルト	はくさい たまねぎ にんじん こんにやく もやし しめじ しゅんぎく しろねぎ こまつな	ごはん ごまあぶら さとう ごま	628	1.9
25	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのこんぶあえ せんべいじる	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ とりにく	しょうが はくさい ほしいたけ にんじん ごぼう こんにやく しめじ しろねぎ	ごはん さとう さとも なんぶせんべい	646	1.9
26	水	ごはん だいずうどん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのカレーサラダ	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ ちくわ まぐろ	にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ きりぼしだいこん とうもろこし レモン	ごはん うどん オリーブあぶら さとう ごま	595	2.2
27	木	もぶりごはん ぎゅうにゅう ホキのてんぷら みそじる	ぎゅうにゅう しらすぼし ちくわ あぶらあげ ホキ わかめ みそ	にんじん ごぼう ほしいたけ こんにやく たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう てんぷらこ じゃがいも	631	2.5
28	金	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに ひろしまいいこいりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あげはん とうふ ふ かえりいりこ わかめ	にんじん たまねぎ はくさい こんにやく しろねぎ しゅんぎく	ごはん あぶら さとう レモンマーマレード ごま	585	1.7
31	月	ビビンバ ぎゅうにゅう トック	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ たまご	にんにく しろねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごまトック	630	2.8

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。



こんげつ きゅうしょくひ 今月の給食費

ねんせい えん かい えん
1～5年生 250(円) × 15(回) = 3,750(円)
ねんせい えん かい えん
6年生 250(円) × 14(回) = 3,500(円)



献立・アレルギー特定原材料一覧表

日曜日	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
	11 火	ごはん	ごはん(米)・強化米							
		マーボー豆腐	木綿豆腐・牛かたひき肉・にんじん・たまねぎ・ねぎ・にんにく・しょうが・食油・顆粒中華だし・みりん・砂糖・こいくちしょうゆ・赤みそ・粉とうがらし・でん粉			●				
		白菜と水菜の中華サラダ	白菜・にんじん・水菜・焼き豚カット(冷)・ごま油・うすくちしょうゆ・りんご酢・砂糖・白ごま			●				
		牛乳	牛乳	●						
	12 水	少量ごはん	ごはん(米)少量・強化米							
		ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも(冷)L2匹・天ぷら粉・青のり粉・食油(揚)			●				
		白玉雑煮	若鶏もも肉(A)・にんじん・白菜・かぶ・水菜・干しいたけ・白玉餅(冷)・だし昆布・削り節・天然塩・こいくちしょうゆ・水			●				
		黒豆	黒豆(乾)・砂糖・天然塩(下味)・こいくちしょうゆ(下味)			●				
		牛乳	牛乳	●						
	13 木	呉っ子元気冬野菜カレー	ごはん(米)・強化米・豚もも肉(A)・こしょう・にんにく・しょうが・食油・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・れんこん・大根・小麦粉・食油・カレー粉・ターメリック・ケチャップ・こいくちしょうゆ・ウスターソース・中濃ソース・コンソメの素・赤ワイン・砂糖・天然塩・こしょう・グリーンピース(冷)・水			●				
		ビーンズサラダ	ミックスビーンズ(蒸/ゆで)・キャベツ・粒コーン(缶)・ロースハム・たまねぎ・オリーブ油・りんご酢・砂糖・天然塩・こしょう			●				
		牛乳	牛乳	●						
	14 金	麦ごはん	麦ごはん(米)・強化米・大麦							
		ぶりと大根の煮物	ぶり角切(冷)・しょうが・こいくちしょうゆ・酒・大根・にんじん・たまねぎ・揚げ半(さつま揚げ)・さやいんげん(冷)・食油・だし汁・煮干し・酒・砂糖・天然塩・こいくちしょうゆ			●				
		かきたま汁	鶏卵・たまねぎ・にんじん・ねぎ・煮干し・天然塩・こいくちしょうゆ・でん粉・水	●		●				
		牛乳	牛乳	●						
	17 月	ごはん	ごはん(米)・強化米							
		こいわしのから揚げ	こいわしのからあげ(冷)・食油(揚)							
		ごまあえ	ほうれんそう・天然塩(調理用)・にんじん・白菜・白すりごま・砂糖・こいくちしょうゆ・白ごま			●				
		豚汁	豚もも肉(A)・にんじん・ごぼう・さつまいも・大根・切りこんにやく・油揚げ・ねぎ・煮干し・中みそ・水			●				
		牛乳	牛乳	●						
	18 火	ごはん	ごはん(米)・強化米							
		ピーフンチュー	牛かた肉(A)・こしょう・食油・にんにく・しょうが・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・グリーンピース(冷)・食油・小麦粉・鶏がらスープ(冷)・ケチャップ・トマトピューレー・ウスターソース・砂糖・天然塩・こしょう・水			●				
		海藻サラダ	海藻ミックス・まぐろ油漬フレーク(缶)・キャベツ・きゅうり・粒コーン(缶)・うすくちしょうゆ・砂糖・りんご酢			●				
		牛乳	牛乳	●						
	19 水	ごはん	ごはん(米)・強化米							
		ワニフライ	ワニ(サメ)切身(冷)1切・しょうが・天然塩・こしょう・小麦粉・水・パン粉(揚)・食油(揚)・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・水			●				
		キャベツの蒸し煮	キャベツ・天然塩・うすくちしょうゆ			●				
		あったか汁	木綿豆腐・にんじん・里芋(冷)・白菜・干しいたけ・ねぎ・だし昆布・削り節・しょうが・天然塩・こいくちしょうゆ・酒・でん粉・水			●				
		牛乳	牛乳	●						
	20 木	減量ごはん	ごはん(米)減量・強化米							
		みそラーメン	中華そば(小麦粉)・若鶏もも肉(A)・にんじん・たまねぎ・もやし・白菜・ねぎ・食油・スープレトルト・中みそ・こいくちしょうゆ・こしょう・水			●				
		かみかみソテー	豚もも肉(A)・小松菜・にんじん・しらす干し・ごま油・こいくちしょうゆ			●				
		牛乳	牛乳	●						
	21 金	きなこパン	パン(冷)包装なし・食油(揚)・きな粉・砂糖・食塩・紙ナフキン(20×20cm)1枚			●				
		白菜のクリーム煮	若鶏もも肉(B)・食油・白菜・にんじん・たまねぎ・パセリ・食油・小麦粉・牛乳調理用・鶏がらスープ(冷)・天然塩・こしょう			●				
		牛乳	牛乳	●						
	24 月	ごはん	ごはん(米)・強化米							
		美酒鍋	豚もも肉(A)・若鶏もも肉(A)・酒・天然塩・こしょう・白菜・たまねぎ・にんじん・板こんにやく・太もやし(サリナス)・しめじ・焼き豆腐・春菊・白ねぎ・酒・天然塩・こしょう			●				
		鉄腕ふりかけ	小松菜・芽ひじき・しらす干し・ごま油・こいくちしょうゆ・砂糖・白ごま・糸削り節			●				
		ヨーグルト	ヨーグルト 1個			●				
		牛乳	牛乳	●						
	25 火	ごはん	ごはん(米)・強化米							
		さばのみそ煮	さば切身(冷)1切 50g・赤みそ(下味)・しょうが・こいくちしょうゆ(下味)・砂糖・酒・みりん・食酢・水			●				
		白菜のこんぶあえ	白菜・塩昆布・天然塩			●				
		せんべい汁	若鶏もも肉(A)・干しいたけ・にんじん・ごぼう・切りこんにやく・里芋(冷)・しめじ・白ねぎ・南部せんべい(割)・だし昆布・削り節・酒・こいくちしょうゆ・みりん・天然塩・水			●				
		牛乳	牛乳	●						
	26 水	減量ごはん	ごはん(米)減量・強化米							
		大豆うどん	ゆでうどん(小麦粉)・大豆(乾)・油揚げ・ちくわ・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・ねぎ・煮干し・天然塩・こいくちしょうゆ・水			●				
		切干大根のカレーサラダ	切干大根・にんじん・粒コーン(缶)・まぐろ油漬フレーク(缶)・オリーブ油・こいくちしょうゆ・みりん・砂糖・カレー粉・レモン果汁・白ごま			●				
		牛乳	牛乳	●						
	27 木	もぶりごはん	ごはん(米)・強化米・にんじん・ごぼう・干しいたけ・糸こんにやく・しらす干し・ちくわ・油揚げ・食油・酒・みりん・砂糖・こいくちしょうゆ			●				
		ホキの天ぷら	ホキ切身(冷)1切・天然塩・天ぷら粉・食油(揚)			●				
		みそ汁	たまねぎ・じゃがいも・にんじん・カットわかめ・ねぎ・煮干し・中みそ・水			●				
		牛乳	牛乳	●						
	28 金	ごはん	ごはん(米)・強化米							
		すきやき風煮	牛かた肉(A)・にんじん・たまねぎ・白菜・糸こんにやく・揚げ半(さつま揚げ)・焼き豆腐・白ねぎ・春菊・切り麩・食油・酒・砂糖・こいくちしょうゆ			●				
		ひろしまいい子いりこ	かえりいりこ・カットわかめ・レモンマーマレード・白ごま・水			●				
		牛乳	牛乳	●						
	31 月	ピビンバ	ごはん(米)・強化米・牛かた肉(A)・食油・にんにく・白ねぎ・砂糖・こいくちしょうゆ・ごま油・ほうれんそう・天然塩(調理用)・太もやし(サリナス)・中みそ・酒・砂糖・こいくちしょうゆ・粉とうがらし・白ごま			●				
		トック	トック・たまねぎ・にんじん・鶏卵・ねぎ・スープレトルト・天然塩・こしょう・こいくちしょうゆ・水	●		●				
		牛乳	牛乳	●						

・給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。
 ・食材の表記において、下味等、調理工程順に表記しているため、1つの料理に同じ食材が複数回、表記されている場合があります。
 ・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション(同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕食していることによるもの)については記載しておりません。

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。