

3月 がっこうきゅうしよくこんだてひょう



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	つかわれているしよくひん			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	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの		
1	火	あんかけごはんてひろしま じゃんじゃんたべようや! ぎゅうにゅう くれのしゅんさいじる ゼリー きゅうしよく ひろしま給食	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	こまつな だいこん しろねぎ にんじん しめじ はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも ゼリー	587	2.0
2	水	ごはん ぎゅうにゅう くれのにくじゃが かきたまじる きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	たまねぎ こんにやく にんじん ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	628	1.9
3	木	ばらずし ぎゅうにゅう ぶたじる きょうどりょうり 郷土料理 ぎょうじしよく 行事食	ぎゅうにゅう しらすぼし えび かまぼこ あぶらあげ たまご ぶたにく なまあげ みそ	にんじん ごぼう ほしいたけ さやいんげん だいこん こんにやく ねぎ	ごはん あぶら さとう さつまいも	606	2.3
4	金	いわしのかばやきどんぶり ぎゅうにゅう キャベツのもしおあえ もずくじる	ぎゅうにゅう いわし もずく	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	621	2.1
7	月	ごはん わふうラーメン ぎゅうにゅう じょうやまに きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう やきぶた わかめ だいず かえりいりこ	にんじん たまねぎ ほしいたけ もやし とうもろこし ねぎ	ごはん ちゅうかさぼ ごま でんぷん あぶら さとう	604	2.6
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ホイムハンバーグ コーンキャベツ ビーンズスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ずらたまご あかいんげんまめ ベーコン あおえんどうまめ ひよこまめ	しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん パセリ	ごはん パンこ じゃがいも	633	2.1
9	水	くれっこげんきカレー ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース みかん パインアップル もも	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	685	1.8
10	木	クロワッサン スパゲティミートソース ぎゅうにゅう やさいサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマントマト キャベツ とうもろこし レモン	パン スパゲティ オリーブあぶら こむぎこ さとう あぶら	703	2.6
11	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてんぶら ひじきのいために げんきじる	ぎゅうにゅう さわら ひじき ぎゅうにく だいず あげはん あぶらあげ しらすぼし みそ	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ たまねぎ ねぎ	ごはん てんぶらこ あぶら さとう じゃがいも	686	2.2
14	月	ごはん ぎゅうにゅう クリームシチュー りっちゃんのだら	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし ミニトマト	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら さとう	694	1.9
15	火	ドライカレー ぎゅうにゅう ヘルシースープ アイスクリーム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ セロリ パセリ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも アイスクリーム	690	2.6
16	水	きなこパン パンシットビーフン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	パン あぶら さとう ビーフン	611	1.9
17	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ きりぼしだいこんのごますらだ	ぎゅうにゅう どうふ ぎゅうにく みそ ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	602	1.9
18	金	せきはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ごまあえ すましじる いわ こんだて お祝い献立	ぎゅうにゅう とりにく ふ あずき	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	もちごめ でんぷん あぶら ごま さとう	724	1.8
22	火	おやこどんぶり ぎゅうにゅう とうふじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん さとう	580	2.2
23	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに さわやかあえ みそじる	ぎゅうにゅう さば しらすぼし あぶらあげ わかめ みそ	しょうが もやし きゅうり ねぎ にんじん レモン たまねぎ	ごはん さとう ごま じゃがいも	650	2.2
24	木	さかなそぼろごはん ぎゅうにゅう けんちんじる	ぎゅうにゅう まぐろ たまご とうふ あぶらあげ	さやいんげん だいこん にんじん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	ごはん あぶら さといも ごまあぶら	581	1.8

※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 きゅうしよくひ
今月の給食費

ねんせい えん かい えん
1～5年生 250(円) × 17(回) = 4,250(円)
ねんせい えん かい えん
6年生 250(円) × 13(回) = 3,250(円)



献立・アレルギー特定原材料一覧表

Table with columns: 曜日, 料理名, 食材, 卵, 乳, 小麦, そば, えび, かに. Rows include meals like あんかけごはん, じゃんじゃん食べよう!, 呉の旬菜汁, etc.

Table with columns: 曜日, 料理名, 食材, 卵, 乳, 小麦, そば, えび, かに. Rows include meals like ごはん, クリームシチュー, りっちゃんのサラダ, etc.

※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。

・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。