平成３１年度 4月 学校給食献立表

呉市蒲刈学校給食共同調理場

日	曜	こんだてめい	赤：からだのもとになる		緑：からだのちょうしをととのえる		黄：エネルギーのもとになる		エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	こく類・いも・ さとう・菓子	油脂・種実類	小学校	中学校
8	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう ごまドレッシングサラダ しらぬい	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　たまねぎ しめじ　グリンピース きゃべつ　きゅうり コーン　しらぬい	こめ さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	655 20.3 2.3	837 25.0 3.0
9	火	セルフツナサンド ぎゅうにゅう ポトフ フルーツのヨーグルトあえ	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん いんげん	きゃべつ　コーン たまねぎ みかんかん　ももかん パインかん	パン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	683 25.8 2.4	837 31.2 3.2
10	水	ごはん　　はっこうにゅう ホキのみそマヨやき　　おひたし ふのすましじる おいわいデザート	ホキ みそ あぶらあげ とうふ　なると	はっこうにゅう	にんじん こまつな	もやし たまねぎ えのきだけ	こめ さとう ふ おいわいデザート	ノンエッグマヨネーズ	588 23.6 2.2	701 28.6 2.8
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ビーフンのちゅうかあえ	とうふ とりにく みそ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	たけのこ　しいたけ たまねぎ　しょうが もやし	こめ　むぎ でんぷん ビーフン さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	673 28.8 1.8	870 36.6 2.3
12	金	ごはん　　ぎゅうにゅう くれのにくじゃが ちぐさあえ ひじきふりかけ	ぎゅうにく きんしたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ いとこんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま	602 20.2 1.4	776 25.1 1.9
15	月	たまごどんぶり ぎゅうにゅう はるきゃべつとツナのあえもの バナナ	ちくわ たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ はるきゃべつ コーン　バナナ	こめ さとう	なたねゆ ごまあぶら	641 22.8 1.8	811 28.3 2.3
16	火	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに まめまめサラダ	とりにく ひよこまめ だいず ピッコロハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース えだまめ　きゃべつ コーン	こめ　むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ ごま	692 23.4 1.5	896 29.4 2.0
17	水	ごはん　　ぎゅうにゅう あつあげとはるきゃべつのみそいため だんごじる あじつけのり	とりにく あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん	はるきゃべつ しょうが にんにく だいこん	こめ さとう しらたまだんご さといも	ごまあぶら なたねゆ	678 26.6 2.1	876 33.3 2.7
18	木	ごもくうどん　　ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう こくとうビーンズ ロールパン（中学校）	とりにく あぶらあげ たまご こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ ごぼう	うどん でんぷん こむぎこ　さとう ロールパン（中）	だいずあぶら ごま	671 32.1 2.8	877 41.7 3.9
19	金	ごはん　　ぎゅうにゅう さわらのもしおやき きりぼしだいこんのあまずあえ みそけんちんじる	さわら あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん だいこん ごぼう	こめ さとう さといも	ごまあぶら	612 26.3 2.2	777 31.8 2.9
22	月	さんさいごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに もしおめんじる	あぶらあげ こうやどうふ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	わらび　みずな えのきだけ　やまうど なめこ　たけのこ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも もしおめん	なたねゆ	653 24.9 2.6	844 31.4 3.4
23	火	コッペパン　　マーシャルビーンズ ぎゅうにゅう チキンビーンズ はるきゃべつのソテー　　アンコール	だいず とりにく ピッコロハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はるきゃべつ コーン アンコール	パン マーシャルビーンズ じゃがいも さとう	なたねゆ	703 28.0 2.9	832 33.7 3.8
24	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ホキのフライ　　ゆでやさい ごまじる	ホキ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ きゅうり だいこん こんにゃく	こめ　むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも	だいずあぶら ねりごま ごま	661 26.3 1.9	845 32.0 2.3
25	木	ごはん　　ぎゅうにゅう はっぽうさい バンサンスー おさつスティック	とりにく いか うずらたまご いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが　たけのこ はくさい　たまねぎ しいたけ　もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん　はるさめ おさつスティック	なたねゆ ごまあぶら ごま	643 25.4 2.2	822 31.9 2.9
26	金	くれっこげんきチキンカレー ぎゅうにゅう ファイバーサラダ ヨーグルト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース にんにく　しょうが ごぼう	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	681 24.6 2.6	863 29.8 3.3

学校給食費　　小学校　260円×食＝円　，中学校　290円×食＝円