令和元年度 5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 1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	赤：からだのもとになる 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑：からだのちょうしをととのえる 3群 色のこい野菜	緑：からだのちょうしをととのえる 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄：エネルギーのもとになる 5群 こく類・いも・さとう・菓子	黄：エネルギーのもとになる 6群 油脂・種実類	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 小学校	中学校
7	火	ごはん・キーマカレー ぎゅうにゅう てつカルサラダ かくチーズ	とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ　しょうが にんにく きりぼしだいこん コーン	こめ さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	716 27.5 2.5	910 33.7 3.2
8	水	ごはん　　ぎゅうにゅう しんじゃがのうまに はるきゃべつとちりめんのあえもの あまなつ	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく だいこん　たけのこ はるきゃべつ コーン　あまなつ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら	613 22.8 1.6	783 28.3 2.1
9	木	ごはん　　ぎゅうにゅう にくだんごのあまずがらめ とうふのスープ あじつけのり	とりだんご とうふ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん あかパプリカ	たけのこ　たまねぎ えのきだけ もやし はくさい	こめ さとう でんぷん	だいずあぶら なたねゆ ごまあぶら	682 25.3 2.5	879 31.5 3.2
10	金	たけのこごはん ぎゅうにゅう あつあげとりにくのにもの かきたまじる	あぶらあげ あつあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たけのこ しめじ たまねぎ えのきだけ	こめ さとう でんぷん	なたねゆ	662 29.4 2.0	854 37.2 2.7
13	月	むぎごはん　　ぎゅうにゅう さばのもしやき ひじきのいために しんじゃがのみそしる	さば とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう たまねぎ えのきだけ	こめ　むぎ さとう じゃがいも	なたねゆ	622 26.8 2.4	788 32.5 3.1
14	火	セルフチキンカツサンド ぎゅうにゅう クリームスープ ミックスフルーツ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ たまねぎ　しめじ みかんかん　ももかん パインかん	パン こむぎこ　パンこ じゃがいも はちみつレモンゼリー	だいずあぶら なたねゆ	752 33.3 2.8	914 39.5 3.5
15	水	くれっこげんきビーフカレー ぎゅうにゅう はるやさいのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ピッコロハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ　グリンピース にんにく　しょうが はるきゃべつ きゅうり　コーン	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ	690 23.6 2.4	873 28.3 3.1
16	木	ごはん　　ぎゅうにゅう とうふのちゅうかにこみ バンサンスー あまなつ	とうふ とりにく きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ もやし	たまねぎ　はくさい しめじ　たけのこ しょうが　にんにく きゅうり　あまなつ	こめ さとう でんぷん はるさめ	なたねゆ ごまあぶら ごま	637 24.2 1.7	814 30.1 2.3
17	金	だいずとじゃこのまぜごはん　ぎゅうにゅう たけのことふきのにもの もしおめんじる おさつスティック（中学校）	だいず とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん	たけのこ こんにゃく　ふき たまねぎ えのきだけ	こめ さとう もしおめん おさつスティック（中）	ごまあぶら なたねゆ	562 23.4 2.7	720 28.7 3.6
20	月	ごはん　　ぎゅうにゅう べっこうに ぶたにくとひろしましょくざいのいためもの こざかなアーモンド	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん ひろしまなづけ こまつな	だいこん えだまめ しょうが もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら アーモンド	660 23.8 1.5	840 29.1 2.0
21	火	チキンライス ぎゅうにゅう セサミサラダ ふわふわスープ	とりにく チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース きゃべつ　コーン しめじ	こめ さとう じゃがいも パンこ	なたねゆ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ねりごま　ごま	614 22.2 2.7	796 27.8 3.6
22	水	ごはん　　ぎゅうにゅう ホキのまっちゃこうみあげ さわやかあえ ごもくじる	ホキ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	もやし きゅうり レモン　だいこん こんにゃく	こめ てんぷらこ さとう じゃがいも	だいずあぶら	648 25.5 2.2	829 30.9 2.8
23	木	はるきゃべつとコーンのスパゲッティ ぎゅうにゅう しんごぼうのサラダ　　バナナ ロールパン（中学校）	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん しんごぼう　きゅうり　バナナ	はるきゃべつ たまねぎ　しめじ コーン　にんにく	スパゲッティ さとう ロールパン（中）	オリーブゆ なたねゆ ノンエッグマヨネーズ ごま	579 21.9 1.7	808 29.9 2.6
24	金	むぎごはん　　ぎゅうにゅう やさいいりつくね もしおやさい けんちんじる	とりにく とうふ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ　しょうが はるきゃべつ きゅうり　だいこん ごぼう　しめじ	こめ　むぎ パンこ　さとう でんぷん さといも	ごまあぶら	597 23.4 2.1	768 29.2 2.7
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくどうふ こまつなのごまあえ	とうふ ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ いとこんにゃく もやし	こめ　むぎ さとう	なたねゆ ごま	597 23.8 1.4	768 29.8 1.9
28	火	コッペパン　　いちごジャム ぎゅうにゅう しんじゃがのクリームに せとうちさっぱりサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ　えだまめ きゅうり　きゃべつ レモン	パン　いちごジャム じゃがいも はるさめ さとう	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	698 24.3 2.7	843 29.1 3.5
29	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとしんごぼうのいために たべてくれ～じる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	しんごぼう たまねぎ　しょうが こんにゃく きゃべつ　しめじ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	なたねゆ	594 22.6 2.1	764 28.1 2.7
30	木	ピビンパ ぎゅうにゅう トックスープ ミルクプリン	ぎゅうにく きんしたまご とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが もやし たまねぎ	こめ さとう トック ミルクプリン	ごまあぶら	672 25.6 2.1	855 31.8 2.8
31	金	ごはん　　ぎゅうにゅう おやこに こんぶとはるさめのあえもの れいとうみかん	とりにく たまご いとかまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ えだまめ もやし　きゅうり れいとうみかん	こめ じゃがいも さとう はるさめ	なたねゆ ごまあぶら	671 22.4 1.3	859 27.7 1.6

学校給食費　小学校　260円×食＝円 ，中学校　290円×食＝円