令和元年度　6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
3	月	ごはん　ぎゅうにゅう ホキのみそマヨやき ほそぎりこんぶのにもの だんごじる	ホキ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	いとこんにゃく はくさい だいこん しいたけ	こめ さとう しらたまもち	ノンエッグマヨネーズ なたねゆ	621 24.7 2.2	794 29.9 2.9
4	火	こくとうパン　ぎゅうにゅう チキンビーンズ カルちゃんサラダ おさつスティック	だいず とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ	パン じゃがいも さとう おさつスティック	なたねゆ ごまあぶら ごま	699 29.1 3.1	844 35.4 4.1
5	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう ぎゅうにくのやながわふうに もやしとあぶらあげのごまずあえ みかんゼリー	ぎゅうにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう たまねぎ いとこんにゃく もやし	こめ　むぎ さとう ゼリー	なたねゆ ごま	661 25.0 1.4	842 31.3 1.8
6	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ちゅうかあえ	とうふ とりにく みそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たけのこ　しいたけ たまねぎ　しょうが きりぼしだいこん きゅうり	こめ でんぷん さとう	なたねゆ ごま アーモンド ごまあぶら	671 28.3 1.7	868 35.9 2.2
7	金	カレーピラフ ぎゅうにゅう ツナサラダ ふわふわスープ	とりにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン　たまねぎ えだまめ きゃべつ きゅうり	こめ じゃがいも パンこ	バター なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	623 22.8 2.2	810 28.7 2.9
10	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに ひめひじきとあおなのあえもの	とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう ひめひじき	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ たけのこ しめじ もやし	こめ さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	662 26.8 1.4	855 33.9 1.9
11	火	コッペパン　ひろしまさんいちじくジャム ぎゅうにゅう しまなみかいどうまるごとマリネ やさいとまめのスープ	だいず とりにく	ぎゅうにゅう こいわし ちりめん	にんじん	レモン たまねぎ	パン　いちじくジャム でんぷん さとう じゃがいも	だいずあぶら なたねゆ	662 30.1 3.0	794 37.0 3.9
12	水	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きりぼしだいこんのいために こんさいのみそしる	とりにく あぶらあげ ちくわ あつあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん だいこん ごぼう	こめ さとう でんぷん じゃがいも	なたねゆ	615 26.6 2.3	785 32.3 3.0
13	木	ごはん ぎゅうにゅう くれのにくじゃが ぶたにくとひろしましょくざいのいためもの	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ひろしまなづけ 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 ごまあぶら	651 23.3 1.4	841 29.3 1.8
14	金	ひろしまオールスター★たんたんどん ぎゅうにゅう にらたまスープ れいとうみかん	とりにく みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ひろしまなづけ にら	しょうが　にんにく エリンギ　コーン えのきだけ れいとうみかん	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	694 28.3 1.7	889 35.6 2.2
17	月	ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものうまに ちぐさあえ メロン	とりにく こうやどうふ ちくわ きんしたまご	ぎゅうにゅう	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 もやし メロン	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	606 22.5 1.4	780 28.1 1.8
18	火	セルフおにぎり ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ ごまじる	こうやどうふ とりにく たまご あつあげ　みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ　むぎ さとう じゃがいも	なたねゆ ねりごま ごま	666 28.0 2.6	860 35.4 3.5
19	水	ごはん　ぎゅうにゅう あじのもしおやき　きんぴらごぼう もしおめんじる アーモンド（中学校）	あじ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきだけ	こめ さとう もしおめん	なたねゆ ごま ごまあぶら アーモンド（中）	590 26.1 2.2	812 33.5 2.9
20	木	やきそば　ぎゅうにゅう こぎれいかのいそふうみあげ きゅうりのゆかりあえ ロールパン（中学校）	とりにく いか	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン ゆかり	きゃべつ たまねぎ きゅうり	やきそばめん てんぷらこ ロールパン（中）	なたねゆ だいずあぶら	631 30.1 2.4	901 41.4 3.6
21	金	くれっこげんきチキンカレー ぎゅうにゅう カラフルサラダ かたぬきレアチーズ	とりにく ピッコロハム	ぎゅうにゅう レアチーズ	にんじん あかパプリカ	たまねぎ　しょうが グリンピース にんにく　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	659 20.7 2.3	834 25.3 3.0
24	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう とりにくともやしのチャンプル もずくスープ こくとうビーンズ	とりにく とうふ たまご こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	にんにく　しょうが もやし たまねぎ えのきだけ	こめ　むぎ	なたねゆ ごまあぶら	597 27.3 1.5	755 33.7 2.0
25	火	ひろしまチキチキレモンサンド ぎゅうにゅう きゃべつのスープ フルーツのヨーグルトあえ	とりにく チキンウインナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　レモン きゃべつ　みかんかん ももかん　パインかん	パン こむぎこ レモンマーマレード さとう	だいずあぶら なたねゆ	665 29.9 2.4	805 35.1 3.1
26	水	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう はるさめサラダ れいとうみかん	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 こまつな	しょうが　たけのこ はくさい　たまねぎ きくらげ　もやし れいとうみかん	こめ さとう でんぷん はるさめ	なたねゆ ごまあぶら ごま	620 24.1 1.6	792 30.2 2.1
27	木	ちらしずし ぎゅうにゅう やさいのアーモンドあえ ふのすましじる	あぶらあげ きんしたまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ　ごぼう かんぴょう もやし　はくさい たまねぎ　えのきだけ	こめ さとう ふ	アーモンド	558 17.6 2.5	716 21.6 3.3
28	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう くきわかめのジュージュー いりどうふ せとうちさっぱりサラダ	かつおぶし とうふ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ　たけのこ グリンピース きゅうり　きゃべつ レモン	こめ　むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	704 29.1 2.7	911 37.0 3.5

学校給食費　小学校　260円×食＝円 ，中学校　290円×食＝円