令和元年度 10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
1	火	コッペパン　ひろしまさんりんごジャム ぎゅうにゅう あきやさいのクリームシチュー セサミサラダ	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　エリンギ しめじ　きゃべつ コーン レモン	パン　りんごジャム じゃがいも さつまいも さとう	なたねゆ　バター ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ねりごま　ごま	663 24.9 3.0	797 30.0 3.9
2	水	むぎごはん　　ぎゅうにゅう マーボーどうふ バンサンスー くきわかめのジュージュー	とうふ とりにく　みそ きんしたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ にんじん	たけのこ　しいたけ たまねぎ　しょうが もやし きゅうり	こめ　むぎ でんぷん はるさめ さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	702 28.9 1.9	907 36.6 2.4
3	木	ごはん　　ぎゅうにゅう ***ひろしまあげあげちくわ*** もしおやさい のっぺいじる	ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	べにしょうが きゃべつ しめじ だいこん	こめ てんぷらこ こめこ さといも　でんぷん	だいずあぶら ごま	653 22.6 2.8	816 25.7 3.3
4	金	やきとりどん ぎゅうにゅう さわやかあえ いわしのつみれじる	とりにく とうふ いわしつみれ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ごぼう	たまねぎ　しろねぎ しめじ　もやし きゅうり　レモン だいこん　しょうが	こめ さとう	なたねゆ	573 26.7 2.4	735 33.7 3.1
7	月	ごはん　　ぎゅうにゅう あつあげときゃべつのみそいため ちゅうかサラダ なし	とりにく あつあげ　みそ やきぶた きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゃべつ　しょうが にんにく もやし なし	こめ さとう	ごまあぶら なたねゆ ごま	665 25.7 1.7	858 32.3 2.2
8	火	***ひろしまチキチキレモンサンド*** ぎゅうにゅう こんさいのスープ 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 だいこん　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 じゃがいも	だいずあぶら バター	649 27.8 2.3	784 33.0 3.1
9	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう りっちゃんのサラダ キャンディチーズ	ぎゅうにく チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ チーズ	にんじん ミニトマト	にんにく　たまねぎ しめじ　グリンピース コーン　きゃべつ きゅうり	こめ さとう	なたねゆ オリーブゆ	667 22.4 2.5	866 28.3 3.3
10	木	ごはん　　ぎゅうにゅう ホキのクリームコーンやき ひじきのごもくに じゃがいものみそしる	ホキ とりにく だいず あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん ねぎ	クリームコーン コーン　こんにゃく ごぼう たまねぎ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ なたねゆ	627 25.1 2.3	809 32.1 3.1
11	金	むぎごはん　　ぎゅうにゅう おでんふうに ごまあえ こくとうビーンズ	ぎゅうにく　ちくわ さつまあげ　あつあげ うずらたまご あぶらあげ　こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	こんにゃく だいこん もやし	こめ　むぎ さとう	ごま	673 29.0 2.0	857 35.9 2.6
15	火	おやこどんぶり ぎゅうにゅう カルちゃんサラダ ミルクプリン	とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ きゃべつ	こめ さとう ミルクプリン	なたねゆ ごまあぶら ごま	657 27.1 1.9	836 33.8 2.5
16	水	むぎごはん　　ぎゅうにゅう てりやきとうふハンバーグ こふきいも だいこんのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ	こめ　むぎ パンこ　でんぷん さとう じゃがいも		635 24.0 2.2	817 30.1 2.9
17	木	ごはん　　ぎゅうにゅう ちくぜんに きりぼしだいこんのあまずあえ あじつけのり	とりにく きんしたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん いんげん	こんにゃく　ごぼう れんこん　たけのこ しいたけ きりぼしだいこん	こめ さといも さとう	なたねゆ	596 23.1 1.5	764 28.6 1.8
18	金	ごはん　　ぎゅうにゅう こいわしのからあげ ***かみってる！GoGoいため*** もしおめんじる　　みかん	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こいわし わかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきだけ　みかん	こめ でんぷん さとう もしおめん	だいずあぶら ごまあぶら ごま	693 25.3 1.6	883 31.5 2.0
21	月	むぎごはん　　ぎゅうにゅう とりだんごのあまずがらめ ちゅうかコーンスープ りんご	とりだんご たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ	たけのこ たまねぎ クリームコーン りんご	こめ　むぎ さとう でんぷん	なたねゆ ごまあぶら	702 24.7 2.1	907 31.0 2.7
23	水	もぶりごはん　　ぎゅうにゅう あおなときのこのあえもの ながはまのうどんどうふ アーモンド（中学校）	ちくわ あぶらあげ かまぼこ かつおぶし　とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ　ごぼう いとこんにゃく しめじ　えのきだけ はくさい	こめ さとう さといも でんぷん	なたねゆ アーモンド（中）	536 19.8 2.4	754 26.6 3.1
24	木	***ゴロゴロやさいのみーそソーススパゲッティ*** ぎゅうにゅう ツナサラダ ホットケーキ	とりにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトかん こまつな	たまねぎ　なす ごぼう　にんにく きゃべつ コーン	スパゲッティ こめこ ホットケーキミックス さとう	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	699 26.2 2.0	870 32.3 2.6
25	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 ***ひろしまいりこのしおバターキャラメルナッツ***	とりにく ピッコロハム	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん あかパプリカ	たまねぎ　にんにく グリンピース しょうが　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 アーモンド バター	691 23.9 2.6	892 29.8 3.4
28	月	ツナごはん ぎゅうにゅう あつあげのふくめに ふのすましじる	ツナ あつあげ とりにく なると	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	にんじん いんげん	しめじ えのきだけ たまねぎ	こめ さとう ふ	なたねゆ	649 28.7 2.2	837 36.3 2.9
29	火	パインパン　　ぎゅうにゅう とりにくとポテトのオーブンやき コーンきゃべつ　　かきたまスープ かくチーズ（中学校）	とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ(中)	パセリ にんじん	にんにく きゃべつ コーン たまねぎ　しめじ	パインパン じゃがいも さとう でんぷん		595 28.2 2.9	759 36.1 4.1
30	水	むぎごはん　　ぎゅうにゅう じゃがいものうまに ちぐさあえ みかん	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 こまつな	こんにゃく だいこん　たけのこ えだまめ　もやし みかん	こめ　むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ	618 22.1 1.6	782 27.4 1.9
31	木	ごはん　　ぎゅうにゅう さばのもしおやき ***だいこんのせとうちさっぱりに*** かぼちゃのみそしる	さば とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	だいこん しょうが たまねぎ	こめ レモンマーマレード		643 28.0 2.2	815 34.0 2.9

学校給食費　小学校　260円×食＝円　，中学校　290円×食＝円

※10/18(金)の給食は，今年度のひろしま給食最優秀レシピ賞「かみってる！GoGoいため」を始め，呉市統一献立になっています。
※ななめ太字の献立名は，今年度およびこれまでの「ひろしま給食」になります。