令和元年度

11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	食塩相当量(g) 中学校
1	金	ごはん　キーマカレー ぎゅうにゅう やさいサラダ ヨーグルト	とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん あかパプリカ	たまねぎ　しょうが にんにく　だいこん きゃべつ　きゅうり コーン	こめ さとう	なたねゆ オリーブゆ	707 27.1 1.9		895 33.1 2.5	
5	火	かふうライス　　ぎゅうにゅう バンサンスー とうふのスープ ミルクプリン	とりにく きんしたまご いとかまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たけのこ　にんにく しょうが　もやし きゅうり　えのきだけ たまねぎ　はくさい	こめ さとう はるさめ ミルクプリン	ごまあぶら ごま	578 20.1 1.8		731 24.6 2.3	
6	水	ごはん　　ぎゅうにゅう さばのごまみそやき おひたし いものこじる	さば みそ あぶらあげ とりにく　とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが　もやし だいこん いとこんにゃく まいたけ	こめ さとう さといも	ごま	620 28.3 2.1		784 34.4 2.7	
7	木	ごはん　　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに だいこんのサラダ りんご	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース コーン　だいこん きゅうり　りんご	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ ごま	675 19.8 1.5		874 24.4 1.9	
8	金	たまごどんぶり ぎゅうにゅう あげやさいのかみかみサラダ みかん	とりにく たまご だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ　しめじ ごぼう　れんこん コーン　えだまめ みかん	こめ さとう さつまいも	なたねゆ だいずあぶら アーモンド	713 24.7 1.8		909 30.8 2.4	
11	月	ごはん　　ぎゅうにゅう にくどうふ ひめひじきとあおなのあえもの ひろしまさんりんごゼリー	とうふ ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう ひめひじき	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ こんにゃく もやし	こめ さとう りんごゼリー	なたねゆ ごまあぶら ごま	628 24.0 1.5		800 30.0 2.0	
12	火	だいずとじゃこのまぜごはん ぎゅうにゅう こんさいのにもの もしおめんじる	だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん いんげん	れんこん　だいこん 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	ごまあぶら なたねゆ	590 21.0 3.0		758 26.0 4.0	
13	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 さつまいものみそしる	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ	こめ でんぷん さとう さつまいも	なたねゆ	634 26.4 2.4		809 32.0 3.2	
14	木	ごもくうどん　　ぎゅうにゅう しまなみかいどうまるごとマリネ みかん ロールパン（中学校）	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう こいわし ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ レモン　みかん	うどん でんぷん さとう ロールパン（中）	だいずあぶら	595 27.9 3.5		773 36.5 4.8	
15	金	ごはん　　ぎゅうにゅう くれのにくじゃが ひじきふりかけ きゅうりとツナのあえもの	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん	たまねぎ いとこんにゃく きゃべつ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	ごま なたねゆ	626 21.1 1.6		806 26.1 2.1	
18	月	ビビンパ ぎゅうにゅう トックスープ りんご	ぎゅうにく きんしたまご とうふ 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 りんご	こめ　むぎ さとう トック	ごまあぶら	655 24.8 2.0		847 31.2 2.6	
19	火	こくとうパン　　ぎゅうにゅう まめとソーセージのトマトに チキンサラダ みかん	しろいんげんまめ チキンウインナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ　にんにく きゃべつ きゅうり みかん	こくとうパン じゃがいも さとう	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	696 25.3 2.8		839 30.3 3.6	
20	水	ごはん　　ぎゅうにゅう こぎれいかのあげに やさいのゆかりあえ ごもくじる	いか あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり	きゃべつ だいこん こんにゃく	こめ こむぎこ　でんぷん さとう じゃがいも	だいずあぶら	647 26.6 2.1		834 33.4 2.7	
21	木	ごはん　　ぎゅうにゅう べっこうに もやしとあぶらあげのごまずあえ まめによろこぶ	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん グリンピース しょうが もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま	634 22.3 1.5		808 27.1 1.9	
22	金	ごはん　　ぎゅうにゅう さけのもみじやき たくあんあえ ふきよせきんぴら	さけ みそ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	きゃべつ　きゅうり たくあん　れんこん ごぼう　こんにゃく コーン	こめ さとう	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら なたねゆ	691 25.9 1.8		885 31.8 2.3	
25	月	ごはん　　ぎゅうにゅう あつあげのうまに ぶたにくとひろしましょくざいのいためもの あじつけのり	あつあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん いんげん ひろしまなづけ こまつな	だいこん たけのこ しめじ もやし	こめ さとう	なたねゆ ごまあぶら	660 29.4 1.4		850 36.9 1.8	
26	火	セルフフィッシュサンド ぎゅうにゅう コーンスープ ミックスフルーツ	ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ　たまねぎ コーン　クリームコーン みかんかん　ももかん パインかん	パン こむぎこ パンこ はちみつレモンゼリー	だいずあぶら バター	730 28.4 3.1		896 35.2 3.9	
27	水	そぼろごはん ぎゅうにゅう ちぐさあえ きのこのみそしる	とりにく　かまぼこ きんしたまご とうふ　あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えのきだけ　しめじ　だいこん	たまねぎ　しいたけ グリンピース もやし　はくさい	こめ　むぎ さとう	なたねゆ	639 26.3 2.4		824 33.0 3.1	
28	木	ごはん　　ぎゅうにゅう はっぽうさい ビーフンのちゅうかあえ 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	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　みかん	こめ さとう でんぷん ビーフン	なたねゆ ごまあぶら ごま	653 26.8 1.5		830 33.6 1.9	
29	金	くれっこげんきビーフカレー ぎゅうにゅう わかめサラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	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 ごまあぶら ごま	693 23.6 2.9		878 28.5 3.7	

学校給食費　　小学校　260円×食＝円　，中学校　290円×食＝円