令和元年度 7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	月	かふうライス　ぎゅうにゅう ビーフンのちゅうかあえ チンゲンサイとたまごのスープ とうにゅうプリン	とりにく いとかまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ	たけのこ　にんにく しょうが　もやし えのきだけ たまねぎ　はくさい	こめ さとう ビーフン　でんぷん とうにゅうプリン	ごまあぶら ごま	623 19.5 1.8	779 24.1 2.3
2	火	コッペパン　マーシャルビーンズ ぎゅうにゅう とりにくとポテトのオーブンやき かぼちゃのクリームスープ　れいとうみかん	とりにく チキンウインナ	ぎゅうにゅう	パセリ かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ しめじ みかん	パン マーシャルビーンズ じゃがいも	なたねゆ	696 29.1 2.9	817 34.0 3.8
3	水	ごはん　ぎゅうにゅう ひろしまあげあげちくわ ひじきのいために じゃがいものみそしる	ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん いんげん	べにしょうが こんにゃく　ごぼう たまねぎ えのきだけ	こめ てんぷらこ　こめこ さとう じゃがいも	ごま だいずあぶら なたねゆ	708 24.1 3.0	858 27.4 3.5
4	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう とうふのカレーいため おかかあえ おさつスティック	とうふ とりにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	こめ　むぎ さとう おさつスティック	なたねゆ	649 27.7 1.4	831 35.3 1.9
5	金	ごはん　ぎゅうにゅう ホキのバーベキューソースがけ いんげんのごまあえ　たなばたじる たなばたデザート	ホキ なると とうふ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ねぎ	りんご　レモン にんにく　もやし たまねぎ えのきだけ	こめ さとう たなばたデザート	ごま	560 23.8 2.2	711 30.5 2.9
8	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 ひじきふりかり とうがんのスープ	とりにく あつあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん	きゃべつ しょうが　にんにく たまねぎ とうがん	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら なたねゆ ごま	650 27.9 2.0	842 35.5 2.6
9	火	セルフフィッシュサンド ぎゅうにゅう コンソメスープ しらたまフルーツ	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ たまねぎ みかんかん パインかん　ももかん	パン こむぎこ　パンこ マカロニ しらたまだんご	だいずあぶら バター	715 28.4 2.8	882 35.2 3.6
10	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう なっとう おやこに もしおめんじる	なっとう とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ えのきだけ	こめ　むぎ じゃがいも さとう もしおめん	なたねゆ	668 25.0 2.0	847 30.0 2.5
11	木	スタミナどんぶり ぎゅうにゅう りっちゃんのサラダ こざかなアーモンド	ぶたにく ちくわ チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ いりこ	にんじん にら ミニトマト コーン	しょうが　にんにく たまねぎ いとこんにゃく きゃべつ　きゅうり	こめ　むぎ さとう	なたねゆ オリーブゆ アーモンド	642 24.2 2.0	819 29.8 2.5
12	金	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーなす ビーフンスープ れいとうパイン	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	なす　たまねぎ にんにく　しょうが はくさい　えのきだけ パイン	こめ でんぷん ビーフン	なたねゆ ごまあぶら	595 20.7 1.3	761 25.8 1.7
16	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに カルちゃんサラダ れいとうみかん	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 グリンピース きゃべつ みかん	こめ　むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	684 23.3 1.5	881 29.2 2.0
17	水	ごはん　ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ ミニトマト かぼちゃのみそしる	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト かぼちゃ	たまねぎ	こめ こむぎこ でんぷん さとう	だいずあぶら	649 25.5 1.8	833 30.7 2.3
18	木	わふうスパゲッティ　ぎゅうにゅう まめまめサラダ かたぬきチーズ ごまトースト(中学校)	とりにく いか ひよこまめ　だいず ピッコロハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ　しめじ にんにく きゃべつ　えだまめ コーン	スパゲッティ さとう しょくパン（中）	オリーブゆ なたねゆ ノンエッグマヨネーズ ごま（中）	577 28.3 2.3	884 38.8 3.5
19	金	くれっこげんきなつやさいカレー ぎゅうにゅう コーンサラダ ヨーグルト	とりにく ピッコロハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	なす　たまねぎ にんにく　しょうが えだまめ　コーン きゃべつ　きゅうり	こめ　むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ	678 24.0 2.5	862 29.0 3.3

学校給食費　小学校　260円×食＝円 ，中学校　290円×食＝円