令和元年度 9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
2	月	ごはん・キーマカレー ぎゅうにゅう コーンサラダ れいとうみかん	とりにく ひよこまめ ピッコロハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　しょうが にんにく　コーン きゃべつ　きゅうり みかん	こめ さとう	なたねゆ オリーブゆ	681 24.7 2.0	871 30.9 2.6
3	火	コッペパン　　いちごジャム ぎゅうにゅう ホキのカラフルマリネ ポトフ	ホキ とりにく チキンウインナ	ぎゅうにゅう	あかパプリカ きパプリカ にんじん いんげん	たまねぎ レモン	パン　いちごジャム こむぎこ　でんぷん さとう じゃがいも	だいずあぶら	681 29.2 2.8	824 36.2 3.7
4	水	かふうライス　　ぎゅうにゅう バンバンジーサラダ とうがんのスープ とうにゅうプリン	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たけのこ　にんにく しょうが　きゅうり きゃべつ　たまねぎ えのきだけ　とうがん	こめ さとう でんぷん とうにゅうプリン	ごまあぶら ねりごま ごま	582 23.3 1.9	736 28.9 2.4
5	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 ひじきふりかけ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	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 さとう じゃがいも	ごま なたねゆ ごまあぶら	661 23.6 1.8	853 29.5 2.3
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかにこみ はるさめとこんぶのあえもの	とうふ とりにく かまぼこ きんしたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　はくさい しめじ　たけのこ しょうが　にんにく もやし　きゅうり	こめ　むぎ さとう でんぷん はるさめ	なたねゆ ごまあぶら	591 23.5 1.7	760 29.3 2.2
9	月	ごはん　　ぎゅうにゅう おやこに もやしとあぶらあげのごまずあえ おさつスティック	とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース もやし	こめ じゃがいも さとう おさつスティック	なたねゆ ごま	691 23.8 1.5	886 29.9 1.8
10	火	セルフツナサラダサンド ぎゅうにゅう クリームスープ ナタデココフルーツ	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ　コーン たまねぎ　しめじ みかんかん　ももかん パインかん　ナタデココ	パン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ バター	677 24.4 2.5	825 29.2 3.2
11	水	ごはん　　ぎゅうにゅう やさいいりつくね きりぼしだいこんのいために わかめのみそしる	とりにく とうふ ちくわ あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん えのきだけ	こめ パンこ　でんぷん さとう じゃがいも	なたねゆ	640 24.1 2.4	824 30.1 3.1
12	木	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう ビーフンのちゅうかサラダ れいとうパイン	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 きくらげ　もやし きゅうり　パイン	こめ さとう でんぷん ビーフン	なたねゆ ごまあぶら ごま	624 25.0 1.6	797 31.3 2.1
13	金	ごはん　　ぎゅうにゅう さばのもしおやき　　おひたし つきみじる つきみデザート	さば かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ えのきだけ	こめ　さとう しらたまだんご さといも つきみデザート		640 25.0 2.0	811 30.1 2.6
17	火	むぎごはん　　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに てつカルサラダ こざかなアーモンド	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき いりこ	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん コーン	こめ　むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま アーモンド	663 22.0 1.7	845 26.8 2.1
18	水	ごはん　　ぎゅうにゅう なすのカレーいため にらたまスープ あじつけのり	とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん にら	にんにく　たまねぎ なす　えだまめ えのきだけ もやし	こめ さとう でんぷん	なたねゆ	607 24.3 2.1	780 30.1 2.7
19	木	こぎつねうどん　　ぎゅうにゅう こいわしのからあげ ピリからきゅうり　　れいとうみかん ロールパン(中学校)	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり みかん	うどん さとう でんぷん ロールパン（中）	だいずあぶら ごまあぶら	599 26.3 3.0	783 34.4 4.1
20	金	チキンライス ぎゅうにゅう いりたまごとブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	とりにく たまご チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース きゃべつ コーン	こめ さとう	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ バター	654 22.6 2.9	853 28.4 3.9
24	火	こくとうパン　　ぎゅうにゅう チキンビーンズ せとうちさっぱりサラダ かたぬきレアチーズ	だいず とりにく ツナ	ぎゅうにゅう レアチーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり きゃべつ レモン	こくとうパン じゃがいも さとう はるさめ	オリーブゆ なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	724 28.1 2.9	873 34.7 3.8
25	水	セルフおにぎり　　ぎゅうにゅう あつあげのふくめに さつまいものみそしる ひろしまさんぶどうゼリー	あつあげ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう やきのり	ゆかり にんじん いんげん ねぎ	たけのこ しめじ だいこん	こめ　むぎ さとう さつまいも ぶどうゼリー	なたねゆ	676 26.7 2.7	861 32.9 3.5
26	木	ごはん　　ぎゅうにゅう いわしのかばやき ちぐさあえ けんちんじる	いわし ちくわ きんしたまご とうふ　あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが　もやし だいこん こぼう しいたけ	こめ でんぷん さとう さといも	ごまあぶら	632 24.6 2.5	807 30.2 3.3
27	金	くれっこげんきあきやさいカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト	とりにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう かいそうミックス ヨーグルト	にんじん	なす　たまねぎ しめじ　エリンギ にんにく　しょうが きゃべつ　きゅうり	こめ じゃがいも さつまいも さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	711 22.5 3.1	901 26.9 4.0
30	月	たまごどんぶり ぎゅうにゅう まめまめサラダ なし	とりにく たまご ひよこまめ　だいず ピッコロハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ えだまめ きゃべつ　なし	こめ さとう	なたねゆ オリーブゆ	645 25.5 2.0	833 32.0 2.6

学校給食費　　小学校　260円×食＝円　，中学校　290円×食＝円