



学校給食献立表

令和3年
呉市立安浦中学校

| 月日 | 献立名 | 主に体をつくる食品 | 主に体の調子をととのえる食品 | 主にエネルギーなる食品 | I献 - たんぱく質 |
|------------|--|--|--|--|---------------|
| 6日 (火) | 豚玉どんぶり 牛乳 ひじきのごまマヨネーズ和え クリームブリュレ | 牛乳 豚肉 卵 凍り豆腐 ひじき ツナ | 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり | 米 三温糖 でんぷん 白ごま マヨネーズ | 855 31 |
| 7日 (水) | 入学式のため、給食はありません。 | | | | |
| 8日 (木) | 赤飯 牛乳 鶏のからあげ ごま和え 若竹汁 | 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ | しょうが にんにく 小松菜 もやし にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ | 赤飯 でんぷん 油 三温糖 白ごま | 808 31 |
| 9日 (金) | セサミハニートースト 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ | 牛乳 豚肉 大豆 | にんにく 玉ねぎ にんじん 枝豆 トマト きゃべつ きゅうり とうもろこし | パン 白ごま はちみつ バター 油 じゃがいも 三温糖 | 808 28 |
| 12日 (月) | 梅ゆかりごはん 牛乳 さばの塩焼き 筑前煮 もずく汁 | 牛乳 さば 鶏肉 ひらてん もずく かまぼこ | 梅 ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん こんにゃく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきだけ | 米 油 三温糖 | 790 33 |
| 13日 (火) | ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ バンバンジー スパイシービーンズ | 牛乳 豚肉 生揚げ みそ ささみ 大豆 | 玉ねぎ にんじん たら 干しいたけ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり | 米 三温糖 でんぷん ごま油 白ごま 小麦粉 | 800 33 |
| 14日 (水) | ごはん 牛乳 お好み焼き 元気汁 | 牛乳 豚肉 卵 チーズ 削り節 青のり 豆腐 油あげ ちりめんいりこ みそ | きゃべつ ねぎ にんじん 玉ねぎ | 米 山芋 小麦粉 じゃがいも | 752 27 |
| 15日 (木) | ピビンバ 牛乳 トックスープ | 牛乳 牛肉 卵 鶏肉 わかめ | しめじ えのきだけ にんにく もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ チンゲン菜 | 米 三温糖 白ごま ごま油 油 トック | 750 29 |
| 16日 (金) | 小型リッチパン 牛乳 春野菜とベーコンのスパゲティ 小松菜サラダ | 牛乳 ベーコン ハム ひじき | きゃべつ 玉ねぎ たけのこ アスパラガス エリンギ しめじ にんにく 小松菜 きゅうり にんじん とうもろこし | リッチパン スパゲティ オリーブ油 三温糖 ごま油 | 797 27 |
| 19日 (月) | たけのごごはん 牛乳 豚肉の三色和え かきたま汁 | 牛乳 鶏肉 油あげ 豚肉 卵 わかめ | たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが とうもろこし 小松菜 玉ねぎ えのきだけ ねぎ | 米 油 でんぷん 三温糖 | 820 34 |
| 20日 (火) | ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 磯香和え ぼたん汁 | 牛乳 さわら みそ ちりめんいりこ のり 猪肉 油あげ | もやし きゃべつ にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 しいたけ ねぎ こんにゃく | 米 三温糖 白ごま | 790 34 |
| 21日 (水) | ポークカレー 牛乳 ツナサラダ おかしな目玉焼き | 牛乳 豚肉 ツナ | 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり あんず | 米 じゃがいも 油 三温糖 | 793 25 |
| 22日 (木) | ごはん 牛乳 ぎょろっけ 春雨サラダ すまし汁 | 牛乳 すけとうだら 卵 わかめ 豆腐 | 玉ねぎ にんじん 干しいたけ きゃべつ もやし えのきだけ ねぎ | 米 三温糖 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま油 白ごま | 863 34 |
| 23日 (金) | 研修会のため、給食はありません。 | | | | |
| 26日 (月) | ごはん 牛乳 海鮮チャブチェ ナムル | 牛乳 豚肉 いか えび | にんにく しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ たら チンゲン菜 もやし 干しいたけ 小松菜 | 米 三温糖 油 春雨 白ごま ごま油 | 710 27 |
| 27日 (火) | ごはん 牛乳 春色しゅうまい おかか和え 中華風コーンスープ | 牛乳 豚肉 削り節 | 玉ねぎ 干しいたけ しょうが ピーズ もやし ほうれん草 にんじん 白ねぎ チンゲン菜 とうもろこし | 米 三温糖 ごま油 もち米 でんぷん 油 | 807 32 |
| 28日 (水) | ごはん 牛乳 ホキのさっぱり野菜だれ ひじきの炒め煮 白玉汁 | 牛乳 ほき ひじき 大豆 ひらてん 豚肉 わかめ | 玉ねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん チンゲン菜 しいたけ | 米 小麦粉 油 三温糖 オリーブ油 白玉だんご | 821 34 |
| 29日 (木) | 昭和の日 | | | | |
| 30日 (金) | パイナップル 牛乳 アスパラポテトグラタン ヘルシースープ | 牛乳 鶏肉 えび 生クリーム チーズ ベーコン | にんじん 玉ねぎ アスパラガス きゃべつ とうもろこし | パン ドライパイ マカロニ じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉 | 786 28 |

～ご入学、ご進級おめでとうございます。～

学校給食は、学校生活の中で、子どもたちがとても楽しみにしていることのひとつです。「食べる」ことは、子どもたちの心と体の成長にとって大切なものです。学校給食を通して、ご家庭と協力しながら「食育」をすすめていきたいと思っております。1年間、よろしくお願いいたします。
(栄養教諭 上野朋佳)



※物資の都合上、献立を変更することがあります。

1年 300(円) × 15(回) = 4500(円)
2年, 3年
300(円) × 16(回) = 4800(円)

4月27日に指定の口座より諸費と一緒に引き落としします。残高の確認をお願いいたします。