

# 6月 給食献立表

中学校  
B地区

(一人当たりの平均栄養摂取量)

日 に ち	曜 日	主 食	牛乳	副 食		使われている食品			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
						主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	主にエネルギーの もとになるもの		
2	月	ごはん	○	生揚げのそぼろ煮 かみかみソテー		ぎゅうにゅう, とりにく, なまあげ, ぶたにく, しらすぼし	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, こまつな, もやし	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	736	1.4
3	火	ハヤシライス	○	ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, やきぶた	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, グリンピース, ごぼう, きゅうり, レモン	こめ, あぶら, こめこ, さとう, オリーブあぶら	768	2.5
4	水	ごはん	○	赤魚の天ぷら クーブイリチー かきたま汁	沖縄県の 郷土料理	ぎゅうにゅう, あかうお, ぶたにく, こんが, たまご	にんじん, きりぼしだいこん, こんにゃく, たまねぎ, ねぎ	こめ, てんぷらこ, あぶら, さとう, でんぷん	744	2.6
5	木	ごはん	○	ホイコーロー ビーフンスープ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とりにく	にんじん, たけのこ, エリンギ, キャベツ, ビーマン, たまねぎ, ほししいたけ, もやし, かいわれだいこん	こめ, あぶら, さとう, ビーフン	700	2.2
6	金	ごはん	○	五目うどん 瀬戸内揚げ		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, ちくわ, しらすぼし, ひじき	にんじん, たまねぎ, ねぎ, ごぼう	こめ, うどん, てんぷらこ, あぶら	733	2.4
9	月	ごはん	○	ひろしまあげあげちくわ さわやかあえ みそ汁	ひろしま 給食	ぎゅうにゅう, ちくわ, あおのりこ, あぶらあげ, みそ	しょうが, にんじん, もやし, きゅうり, レモン, たまねぎ, ねぎ	こめ, こむぎこ, こめこ, ごま, あぶら, さとう, じゃがいも	722	2.9
10	火	ごはん	○	マーボー豆腐 カルちゃんサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, しらすぼし, ひじき, まぐろ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ, キャベツ, こまつな	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ごま	717	2.5
11	水	豚丼	○	にらたまスープ レモンゼリー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, たまご	たまねぎ, にんじん, ごぼう, こんにゃく, しめじ, ねぎ, にら	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, レモンゼリー	743	2.3
12	木	ごはん	○	キーマカレー ゆで野菜		ぎゅうにゅう, とりにく, だいた, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, とうもろこし, えだまめ	こめ, あぶら, こめこ, じゃがいも	722	1.9
13	金	ごはん	○	さばの梅煮 キャベツの蒸し煮 長浜のうどん豆腐	呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう, さば, あぶらあげ, とうふ	しょうが, うめぼし, キャベツ, にんじん, ほししいたけ, ねぎ	こめ, さとう, さといも, でんぷん	708	2.7
16	月	中華冷麺	○	じゃがいもと大豆の揚げ煮		ぎゅうにゅう, たまご, ハム, だいた, かえりいりこ	にんじん, きゅうり, もやし, えだまめ	ちゅうかめん, あぶら, でんぷん, じゃがいも, さとう	701	3.6
17	火	たこ飯	○	安芸灘汁 冷凍みかん	広島県の 郷土料理	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, たこ, わかめ, みそ	ほししいたけ, にんじん, ごぼう, しょうが, さやいんげん, たまねぎ, ねぎ, みかん	こめ, あぶら, さとう, もしおめん	707	3.0
18	水	ごはん	○	ホキのラビゴットソース 豆乳コーンスープ		ぎゅうにゅう, ホキ, とりにく, とうにゅう	たまねぎ, きゅうり, トマト, レモン, にんじん, とうもろこし	こめ, でんぷん, あぶら, オリーブあぶら, さとう, じゃがいも, こめこ	745	2.3
19	木	さけそぼろごはん	○	豚汁		ぎゅうにゅう, さけ, しらすぼし, たまご, ぶたにく, なまあげ, みそ	さやいんげん, にんじん, ごぼう, こんにゃく, ねぎ	こめ, ごま, あぶら, じゃがいも	710	1.9
20	金	呉っ子元気海自 カレー	○	フルーツポンチ	呉っ子 給食	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, グリンピース, パイナップル, もも	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, はちみつ, レモンゼ リー	805	2.0
23	月	ごはん	○	呉の肉じゃが 元気汁	呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, しらすぼし, みそ	たまねぎ, こんにゃく, にんじん, ねぎ	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, しらたまだんご	735	2.6
24	火	ごはん	○	なすのカレー煮 レタスと卵のスープ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, とりにく, たまご	にんにく, たまねぎ, にんじん, なす, えだまめ, レタス	こめ, あぶら, こめこ, さとう, でんぷん	701	2.5
27	金	パン	○	パンシットビーフン ハニーマスタードチキン		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, ねぎ, しょうが, えだまめ	パン, ビーフン, あぶら, でんぷん, はちみつ	777	2.8
30	月	ごはん	○	チリコンカン わかめサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, あかいんげんまめ, あおえんどうまめ, ひよこまめ, まぐろ, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	こめ, あぶら, さとう	710	1.9

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

日本食品標準成分表(八訂)により算出

今月の給食費 300 (円) × 21 (回) = 6,300 (円)