

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		
1	月	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、 でんぶん	707	2.5
2	火	ごはん	○	生揚げのうま煮 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	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 えだまめ、こまつな、もやし、 とうもろこし	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら	762	1.3
3	水	たご飯	○	安芸灘汁 冷凍みかん	呉っ子給食 広島県の 郷土料理	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 たご、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	701	2.9
4	木	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、さとう、 でんぶん	725	2.4
5	金	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	718	2.0
8	月	豆ごはん	○	豚肉のしょうが炒め みそ汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	グリーンピース、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、キャベツ、 しょうが、ねぎ	こめ、あぶら、 さとう、ごま、じゃがいも	704	3.7
9	火	中華冷麺	○	じゃがいもと大豆の揚げ煮		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 たまご、だいず、かえりいりこ	にんじん、もやし、きゅうり、 えだまめ	ちゅうかめん、あぶら、 でんぶん、じゃがいも、さとう	767	4.4
10	水	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、 でんぶん、ごま	733	2.3
11	木	パン	○	いちごジャム ホキのラビゴットソース コーンスープ		ぎゅうにゅう、ホキ、とりにく	トマト、たまねぎ、きゅうり、 レモン、にんじん、とうもろこし	パン、いちごジャム、 でんぶん、あぶら、 オリーブあぶら、さとう、 じゃがいも、こめこ	723	3.2
12	金	呉っ子元氣海自 カレー	○	フルーツポンチ		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、グリーンピース、 パインアップル、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	808	2.0
15	月	ごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 ひろしまいい子いりこ 旬菜汁	ひろしま 給食	ぎゅうにゅう、とりにく、 かえりいりこ、わかめ、 あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 ごぼう、ほししいたけ、えのきたけ	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま、さといも、 レモンマーメイド	719	2.7
16	火	ごはん	○	赤魚の天ぷら クープイリチー 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、きりほしだいこん、 こんにゃく、たまねぎ、 かいわれだいこん	こめ、てんぷらこ、あぶら、 さとう、でんぶん	741	2.4
17	水	豚丼	○	ワンタンスープ ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、しめじ、ねぎ、 えのきたけ、かいわれだいこん	こめ、あぶら、さとう、 ワンタンのかわ、 ぶどうゼリー	723	2.2
18	木	ハヤシライス	○	ごぼうサラダ ミニチーズ		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 やきぶた、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマト、グリーンピース、 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	816	2.9
19	金	魚そぼろごはん	○	豚汁		ぎゅうにゅう、まぐろ、 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、あぶら、じゃがいも	710	2.3
22	月	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、ピーマン、たまねぎ、 ほししいたけ、チンゲンサイ	こめ、あぶら、さとう、 ビーフン	702	2.3
23	火	ごはん	○	たごボール 添え野菜 みそ汁		ぎゅうにゅう、とうふ、たご、 みそ	こんにゃく、キャベツ、ねぎ、 にんじん、もやし、たまねぎ、 かぼちゃ、しろねぎ	こめ、てんぷらこ、あぶら	786	2.8
24	水	ごはん	○	キーマカレー ヘルシースープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、とりにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマト、セロリ、キャベツ	こめ、あぶら、こめこ、 じゃがいも	706	2.0
25	木	ごはん	○	ゴーヤチャンプル もずくスープ 冷凍パイ	沖縄県の 郷土料理	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、たまご、かつおぶし、 もずく	にんじん、キャベツ、ゴーヤ、 たまねぎ、えのきたけ、 かいわれだいこん、パインアップル	こめ、ごまあぶら、あぶら	707	2.7
26	金	黒糖パン	○	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	こくとうパン、ビーフン、 あぶら、でんぶん、はちみつ	697	2.1
29	月	ごはん	○	呉の肉じゃが 元氣汁	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	734	2.5
30	火	いわしの蒲焼丼	○	千草あえ すまし汁		ぎゅうにゅう、いわし、 たまご、ふ	しょうが、にんじん、こまつな、 もやし、たまねぎ、えのきたけ、 かいわれだいこん	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう	743	2.8

※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) × 22 (回) = 6,600 (円)