

令和6年度



6月学校給食献立表

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		緑：からだのちょうしをととのえる		黄：エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
			魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	こく類・いも・さとう・菓子	油脂・種実類	小学校	中学校
3	月	ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ	とりにく みそ やきぶた たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ しめじ もやし	こめ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら	604 24.1 1.9	754 29.7 2.5
4	火	コッペパン いちごジャム 牛乳 ミートボールと豆のトマト煮 カルちゃんサラダ	つくね ガルパンソー マローファットピース レッドキドニー	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき チーズ	にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ きゃべつ	コッペパン いちごジャム じゃがいも さとう	なたねゆ	634 24.6 3.0	768 29.4 3.9
5	水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ 麩のみそ汁	ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん あかしそ ねぎ	きゃべつ たまねぎ	こめ でんぶん じゃがいも ふ	だいずあぶら	631 22.5 2.1	744 25.3 2.5
6	木	ごはん 牛乳 炒り豆腐 昆布と春雨のあえもの	とりにく とうふ さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし きゅうり	こめ さとう はるさめ	なたねゆ ごまあぶら	615 24.9 1.8	768 30.8 2.3
7	金	大豆とじゃこの混ぜごはん 牛乳 干草あえ 鶏ごぼう汁	だいず チキンハム とりにく みそ きんしたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん ねぎ	もやし ごぼう しめじ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら	610 25.0 2.8	762 30.9 3.6
10	月	ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 小松菜と油揚げのあえもの	とりにく こうやどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく だいこん もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	614 22.6 1.6	767 27.8 2.0
11	火	ごはん 牛乳 白身魚のごまみそ焼き 粉ふさいも かきたま汁	ホキ みそ とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	ごま	578 27.1 2.0	714 32.6 2.5
12	水	ごはん 牛乳 酢鶏 ビーフンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	あかパプリカ にんじん にら	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きゃべつ えのきだけ	こめ でんぶん さとう ビーフン	だいずあぶら ごまあぶら なたねゆ	668 25.8 2.0	839 32.0 2.6
13	木	ミートソースペンネ 牛乳 セサミサラダ キャンディチーズ ロールパン	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトかん こまつな	たまねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり レモン	ペンネ さとう ロールパン	オリーブゆ なたねゆ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ねりごま ごま	588 28.3 2.5	845 39.0 3.6
14	金	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 おかかあえ	とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ たけのこ しめじ もやし	こめ さとう	なたねゆ	595 24.6 1.5	742 30.4 2.0
17	月	ツナごはん 牛乳 根菜の炒め煮 元気汁	ツナ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく えだまめ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねゆ	632 25.3 2.3	791 31.4 2.9
18	火	黒糖パン 牛乳 ポテトグラタン ウィンナーときゃべつのスープ煮	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ しめじ コーン きゃべつ	こくとうパン マカロニ じゃがいも こむぎこ パンこ	なたねゆ バター	667 26.4 2.6	812 31.8 3.4
19	水	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが ひじきと青菜のあえもの	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら	597 20.2 1.7	744 24.5 2.2
20	木	ごはん 牛乳 小いわしのフライ もやしの彩りあえ すまし汁	とうふ	ぎゅうにゅう こいわし	あかパプリカ にんじん ねぎ	もやし きパプリカ えのきだけ たまねぎ	こめ パンこ	だいずあぶら ごま ごまあぶら	604 21.2 1.6	753 25.9 2.0
21	金	チキンカレーライス 牛乳 きゃべつソテー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース きゃべつ コーン	こめ むぎ じゃがいも	なたねゆ	642 20.0 2.9	804 24.2 3.8
24	月	ごはん 牛乳 八宝菜 じゃがいもの中華サラダ	とりにく えび いか	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい きゅうり	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねゆ ごまあぶら ごま	589 23.7 1.8	734 29.2 2.3
25	火	豚玉どんぶり 牛乳 鶏肉と広島食材の炒めもの	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ひろしまなづけ こまつな	たまねぎ しめじ もやし	こめ むぎ さとう	なたねゆ	612 26.3 1.8	764 32.7 2.4
26	水	ごはん 牛乳 さばの韓国風焼き ナムル 豆腐チゲ	さば みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん にら	にんにく もやし しょうが はくさい きムチ たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	626 27.8 2.7	769 33.3 3.5
27	木	焼きスパゲティ 牛乳 チキンチキンごぼう ミニレモンゼリー	とりにく こなかつお	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ たまねぎ ごぼう えだまめ	スパゲティ でんぶん さとう こむぎこ ミニレモンゼリー	なたねゆ だいずあぶら ごま	692 31.7 2.0	868 40.0 2.6
28	金	ごはん 牛乳 親子煮 わかめの酢の物	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ きゅうり きゃべつ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	592 21.4 1.4	737 26.1 1.9