

令和6年度



が っ こ う き ゅ う し ょ く こ ん だ て ひ ょ う
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
1	月	麦ごはん 牛乳 すいとん ひじきの五目煮	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう	こめ むぎ こむぎこ さとう	なたねゆ	584 19.2 1.8	727 23.1 2.4
2	火	パインパン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん パセリ	にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり	パインパン じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ	598 24.7 2.4	720 29.7 3.1
3	水	スタミナどんぶり 牛乳 小松菜のソテー 小魚アーモンド	ぶたにく ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく もやし しめじ	こめ むぎ さとう	なたねゆ アーモンド	585 23.4 1.7	757 30.3 2.3
4	木	救給カレー 牛乳 野菜のスープ煮 蒸しパン 	つくね たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン たまねぎ しめじ きゃべつ	こめ じゃがいも ホットケーキミックス さとう	しよくぶつゆ	674 17.8 2.9	762 20.6 3.4
5	金	ごはん 牛乳 ホキのみそマヨ焼き 藻塩野菜 セタ汁 セタデザート 七夕献立	ホキ みそ たまご とうふ なると	ぎゅうにゅう 	にんじん	きゃべつ たまねぎ えのきだけ	こめ でんぶん たなばたデザート	ノンエッグマヨネーズ 	592 25.5 2.0	722 30.5 2.6
8	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨の中華あえ	ぶたにく とうふ とりにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ もやし	こめ でんぶん はるさめ さとう	なたねゆ ごまあぶら	624 25.0 1.9	781 30.9 2.5
9	火	かきたまきつねどん 牛乳 城山煮 呉市の郷土料理	とりにく あぶらあげ たまご だいず	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう でんぶん	だいずあぶら ごま	642 27.8 1.6	804 34.6 2.0
10	水	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 麴のみそ汁	とりにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく グリーンピース だいこん しめじ	こめ さとう ふ	なたねゆ	584 21.3 1.9	726 25.9 2.4
11	木	和風スパゲティ 牛乳 ハムサラダ ごまトースト	ツナ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきだけ エリンギ しめじ にんにく きゃべつ きゅうり コーン	スパゲティ しよくパン さとう	なたねゆ オリーブゆ ごまあぶら バター ごま	648 24.0 2.8	764 28.5 3.5
12	金	ごはん 牛乳 じゃがいもの含め煮 おひたし	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 こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	594 24.4 1.4	740 30.1 1.8
16	火	コッペパン 牛乳 チキンカツのラタトゥイユソースかけ クリームスープ パリオリンピック献立 	チキンカツ ベーコン	ぎゅうにゅう	あかパプリカ トマトかん にんじん	たまねぎ きパプリカ にんにく しめじ	コッペパン じゃがいも さとう	だいずあぶら オリーブゆ なたねゆ	647 26.8 2.9	776 31.3 3.7
17	水	華風ライス 牛乳 バンバンジー たまごスープ	やきぶた とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん こまつな	たけのこ にんにく しょうが もやし たまねぎ しめじ きゅうり きゃべつ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ねりごま ごま	606 26.4 2.4	756 32.8 3.1
18	木	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 五ツ干しサラダ	あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん しいたけ コーン きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら	632 24.8 2.2	791 30.6 2.9
19	金	夏野菜カレーライス 牛乳 ツナサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ 	かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ なす きゃべつ きゅうり えだまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま	647 20.3 2.8	811 24.6 3.7