

学校給食献立表

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 金	呉市中学校総合文化行事									
5 火	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ ハムサラダ	きなこ とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゃべつ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	だいずあぶら なたねゆ オリーブゆ	634	768	
6 水	ごはん 牛乳 さばの香味だれかけ 藻塩野菜 沢煮椀	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが きゃべつ きゅうり だいこん ごぼう たけのこ しいたけ	こめ さとう でんぶん		583	713	
7 木	木の葉どんぶり 牛乳 白菜のごまあえ みかん	かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ しめじ もやし はくさい みかん	こめ むぎ さとう	ごま	587	721	
8 金	大豆とじゃこの混ぜごはん 牛乳 彩りあえ ちゃんこ汁	だいず チキンハム きんしたまご とりつくね とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん	きゃべつ はくさい だいこん しろねぎ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら 	596	743	
11 月	ごはん 牛乳 根菜の炒め煮 秋の元気汁	とりにく みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく えだまめ たまねぎ しろねぎ	こめ さとう さつまいも	なたねゆ ごまあぶら	589	733	
12 火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ おかかあえ のっぺい汁 おさつスティック	ちくわ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおりの	こまつな にんじん	きゃべつ しめじ だいこん	こめ てんぷらこ さとう さといも でんぶん おさつスティック	だいずあぶら	605	744	
13 水	ごはん 牛乳 べっこう煮 きゃべつとツナのあえもの	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん えだまめ しょうが きゃべつ コーン	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	599	747	
14 木	スパゲティボロネーゼ 牛乳 わかめサラダ 蒸しパン	とりにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマトかん	たまねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり	スパゲティ さとう ホットケーキミックス	オリーブゆ なたねゆ ごま	655	825	
15 金	ハヤシライス 牛乳 きゃべつとウィンナーのソテー 青りんごゼリー	ぎゅうにく チキンウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ きゃべつ グリーンピース コーン	こめ むぎ あおりんごゼリー	なたねゆ	640	792	
18 月	ごはん 牛乳 厚あげと鶏肉の含め煮 じゃがいものみそ汁	とりにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ たけのこ しめじ	こめ さとう じゃがいも	なたねゆ	625	781	
19 火	黒糖パン 牛乳 秋野菜のクリームシチュー コーンサラダ	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ コーン きゃべつ きゅうり	こくとうパン じゃがいも さつまいも さとう	なたねゆ バター オリーブゆ	616	744	
20 水	ごはん 牛乳 タンドリーチキン そえ野菜 ふわふわスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく きゃべつ たまねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも パンこ	なたねゆ バター	628	769	
21 木	ごはん 牛乳 ホキのみみじ焼き ひじきの炒め煮 すまし汁	ホキ みそ とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	こんにゃく れんこん たまねぎ	こめ さとう	ノンエッグマヨネーズ なたねゆ	625	775	
22 金	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮込み バンバンジー	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい しめじ たけのこ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	こめ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら ねりごま ごま	616	770	
25 月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 切干大根の甘酢あえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	602	751	
26 火	ごはん 牛乳 焼きししゃも 吹き寄せきんぴら 団子汁	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう れんこん こんにゃく コーン しめじ たまねぎ	こめ さとう しらたまだんご	なたねゆ	625	781	
27 水	ごはん 牛乳 タッカルビ たまごスープ	とりにく みそ やきぶた たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	きゃべつ たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら	619	773	
28 木	みそラーメン 牛乳 チキンチキンごぼう ロールパン	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しょうが にんにく ごぼう えだまめ	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ さとう ロールパン	なたねゆ ごまあぶら ごま だいずあぶら	617	821	
29 金	ドライカレーライス 牛乳 コンソメスープ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねゆ ごま	616	769	

2年生修学旅行

和食の日 献立

