

5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)			
			魚・肉・たまご・豆・豆製品	ぎゅうにゅう・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	食塩相当量 (g)			
		小学校									中学校	
1	金	遠足										
7	木	ごはん 牛乳 八宝菜 パンパンジー さつまいもスティック	とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん さつまいもスティック	なたねゆ ごまあぶら ねりごま ごま	600 26.1 1.6	766 32.2 2.4		
8	金	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 切干大根の煮物 麩のすまし汁	さけ みそ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	きりほしだいこん たまねぎ しめじ だいこん	こめ さとう ふ	ノンエッグマヨネーズ なたねゆ	574 26.8 2.4	706 31.9 2.8		
11	月	ビーフカレーライス 牛乳 野菜ソテー 青りんごゼリー	ぎゅうにく とりにく	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 キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あおりんごゼリー	なたねゆ	628 208 2.6	772 25.0 3.4		
12	火	ごはん 牛乳 いかの抹茶香味揚げ 昆布あえ 玉ねぎのみそ汁	季節の食材・新茶(抹茶)	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ てんぷらこ こむぎこ じゃがいも	だいすあぶら	639 29.3 2.0	794 35.9 2.7		
13	水	ごはん 牛乳 ひじきふりかけ 豚じゃが 藻塩めん汁	呉市の地場産物・藻塩・ひじき	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ	こめ じゃがいも さとう もしおめん	なたねゆ ごま	578 21.7 2.4	714 26.2 2.8		
14	木	コッペパン 牛乳 いちごジャム ミートボールのトマト煮 カラフルサラダ	とりつくね だいす チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あかバプリカ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン いちごジャム じゃがいも さとう	なたねゆ	590 24.6 2.4	717 29.5 3.2		
15	金	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ コーンきゃべつ 元気汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ パンこ でんぶん さとう じゃがいも		579 26.4 2.2	718 32.2 3.2		
18	月	ごはん 牛乳 肉豆腐 新ごぼうのサラダ	とうふ とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ ごぼう キャベツ	こめ さとう	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ ごま	666 25.8 1.8	833 31.4 2.4		
19	火	ごはん 牛乳 油淋鶏 藻塩野菜 春雨スープ	呉市の地場産物・藻塩	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ ちやし	こめ でんぶん さとう はるさめ	だいすあぶら ごまあぶら	613 25.8 1.8	757 30.3 2.3		
20	水	牛丼 牛乳 小松菜の炒め物	ぎゅうにく ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ こんにゃく キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら	600 26.4 1.6	742 32.7 2.2		
21	木	スパゲティポロネーゼ 牛乳 炒り卵ときゃべつのサラダ 型抜きレアチーズ ロールパン	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう かたぬきレアチーズ	にんじん トマトかん フロccoliリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ	スパゲティ 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	568 26.0 2.4	781 34.6 3.5		
22	金	ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 わかめの酢の物	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま	575 23.6 1.4	711 28.5 2.0		
25	月	運動会 振替休日 (5月23日分)										
26	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル 小魚アーモンド	とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ちやし	こめ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら アーモンド	616 29.9 1.9	756 36.7 2.4		
27	水	ごはん 牛乳 べっこう煮 大豆のおかかあえ	とりにく だいす かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	571 21.8 1.5	705 26.0 1.9		
28	木	コッペパン 牛乳 白身魚フライ ゆで野菜 ABCスープ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	だいすあぶら ノンエッグタルタルソース オリーブゆ	580 25.7 2.4	706 30.4 3.0		
29	金	呉市中学校総合体育大会										