

令和8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）たんぱく質（g）食塩相当量（g）	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
			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		
1	月	ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 野菜のごまあえ	とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく だいこん キャベツ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま	571 20.8 1.5	702 24.9 1.8
2	火	ふわふわどんぶり 牛乳 春雨と昆布のあえもの ミニフィッシュ	とりにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ かたくちいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ さとう はるさめ	なたねゆ ごまあぶら ごま	586 24.3 2.1	718 29.0 2.6
3	水	ごはん 牛乳 オーロラチキン レモンサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	だいすあぶら なたねゆ	665 25.7 2.0	831 31.3 2.5
4	木	大豆とじゃこの混ぜごはん 牛乳 千草あえ 鶏ごぼう汁	歯と口の健康週間	だいす チキンハム ぎんしたまご とりにく みそ 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 だいこん たまねぎ ごぼう しめじ	ごまあぶら	581 25.0 2.8	715 30.2 3.5
5	金	ごはん 牛乳 さばの韓国風焼き そえ野菜 豆腐チゲ		さば みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく キャベツ しょうが はくさいキムチ はくさい たまねぎ	ごまあぶら	601 27.7 2.4	731 33.1 3.2
8	月	ごはん 牛乳 野菜入りつくね きんぴら かきたま汁		とりにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ごぼう れんこん こんにやく しめじ	なたねゆ	588 27.7 2.2	728 33.7 2.9
9	火	コッペパン 牛乳 マーシャルピーンズ ボークピーンズ カルちゃんサラダ		ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき チーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	コッペパン マーシャルピーンズ じゃがいも さとう	596 26.2 2.2	713 31.7 3.1
10	水	ごはん 牛乳 チャプチェ 中華サラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ しめじ キャベツ	ごまあぶら	571 20.6 1.6	705 24.5 2.1
11	木	ごはん 牛乳 たこボール いんげんのごまあえ じゃがいものみそ汁		とうふ だこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ さやいんげん にんじん	キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ	だいすあぶら ごま	684 25.1 2.3	853 30.9 3.0
12	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 さやいんげん こまつな	たまねぎ だけのこ しめじ キャベツ	なたねゆ	615 28.9 1.4	762 35.5 1.7
15	月	ハヤシライス 牛乳 きゃべつのソテー		ぎゅうにく ぶたにく 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 とうもろこし グリーンピース キャベツ	ごまあぶら	606 21.0 2.4	752 25.2 3.1
16	火	ごはん 牛乳 炒り豆腐 もやしと油揚げのあえもの		とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ だけのこ ごぼう もやし	なたねゆ	593 26.1 1.3	730 31.7 1.8
17	水	ごはん 牛乳 ホキの香芳だれかけ 藻塩野菜 米粉めん汁		ホキ とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	だいすあぶら ごま	608 27.4 1.5	755 33.6 2.0
18	木	和風ツナスパゲティ 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 エリンギ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	なたねゆ バター ごま	619 24.1 2.9	717 28.5 3.7
19	金	ごはん 牛乳 呉肉じゃが 彩りあえ	食育の日・呉市の郷土料理	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ こんにやく キャベツ とうもろこし	なたねゆ	570 20.9 1.5	706 25.4 1.9
22	月	ひじきごはん 牛乳 きゃべつとツナのあえもの 鶏団子汁	呉市の地場産物：藻塩・ひじき	あぶらあげ ツナ とりにく とうふ とりつくね	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ とうもろこし たまねぎ	ごまあぶら	576 23.1 2.3	714 28.2 3.1
23	火	ごはん 牛乳 小いわしのフライ おひたし 麩のみそ汁	広島県の食材：こいわし	かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こいわし	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	だいすあぶら	619 23.7 1.7	769 28.9 2.1
24	水	ごはん 牛乳 親子煮 きゃべつの甘酢あえ		とりにく たまご	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ きゅうり キャベツ	なたねゆ	595 23.6 1.5	734 28.6 2.0
25	木	コッペパン 牛乳 グラタン 野菜のスープ煮		とりにく チキンウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ しめじ	ごまあぶら	591 25.0 2.3	727 30.4 3.2
26	金	スタミナ丼 牛乳 鶏肉と広島菜漬けの炒め物 冷凍パイ		ぶたにく ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ひろしまなづけ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ こんにやく パイナップル	ごまあぶら	599 25.9 1.8	735 32.0 2.3
29	月	コーンピラフ 牛乳 まめまめサラダ ミルクスープ		とりにく ひよこまめ だいす チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	とうもろこし たまねぎ えだまめ キャベツ マッシュルーム	ごまあぶら	642 22.8 2.3	801 27.5 3.3
30	火	ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース煮 パンサンスー		とうふ とりにく ぎんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく はくさい たまねぎ だけのこ しいたけ しろねぎ もやし きゅうり	ごまあぶら	600 25.8 1.7	750 31.5 2.3