

7月学校給食献立表

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	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	小学校	中学校
1	水	麦ごはん 牛乳 すいとん ひじきの五目煮	呉空襲追悼給食 とりにく あぶらあげ だいず ちくわ	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	592 20.4 1.6	732 24.8 2.4
2	木	スパゲティナポリタン 牛乳 ごまドレッシングサラダ シュガートースト	チキンウインナー チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトかん	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティ さとう しょくパン	なたねゆ ごまあぶら ごま バター	613 23.2 2.8	714 26.9 3.2
3	金	コッペパン 牛乳 白身魚フライ ゆで野菜 ふわふわスープ 冷凍パイন	ホキ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ パイナップル	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも	だいずあぶら なたねゆ	596 25.8 2.5	726 31.2 3.0
6	月	救給カレー 牛乳 ウインナーと野菜のスープ煮 蒸しパン	防災給食 チキンウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	こめ じゃがいも ホットケーキミックス さとう	なたねゆ	664 18.9 2.5	749 22.0 3.0
7	火	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き 彩りきんぴら セタ汁 セタゼリー	セタ献立 あじ みそ とりにく とうふ なんと	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう こんにゃく とうもろこし たまねぎ しめじ	こめ さとう たなばたゼリー	ごま なたねゆ	605 29.2 1.7	737 35.1 2.3
8	水	ごはん 牛乳 鶏じゃが うりだこ	とりにく あつあげ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	589 24.1 1.5	729 29.4 1.8
9	木	コッペパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 スパゲティサラダ	とりつくね ツナ ミックスビーンズ (ガルパンソー・マ ローファットビー ス・レッドキド ニー)	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう スパゲティ	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	606 23.3 2.4	748 27.8 3.5
10	金	豚玉どんぶり 牛乳 鶏肉と広島菜漬けの炒め物 チーズ	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ ひろしまなづけ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	こめ むぎ さとう	なたねゆ ごまあぶら	665 33.7 2.4	890 46.4 3.6
13	月	ごはん 牛乳 家常豆腐 春雨の中華あえ	あつあげ とりにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	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 キャベツ	こめ さとう でんぶん はるさめ	なたねゆ ごまあぶら	683 30.6 1.8	849 37.9 2.4
14	火	ごはん 牛乳 いかのレモンソースがけ カラフルあえ 長浜のうどん豆腐	呉市の郷土料理 いか とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あかパプリカ にんじん ねぎ	レモン もやし きパプリカ しいたけ	こめ こむぎこ でんぶん さとう さといも	だいずあぶら ごまあぶら ごま	620 28.0 1.8	774 34.3 2.5
15	水	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 夏野菜のみそ汁	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 えだまめ とうがん なす	こめ さとう	なたねゆ	567 21.5 1.9	703 25.5 2.4
16	木	華風ライス 牛乳 バンバンジー えびと卵のスープ	ぶたにく とりにく えび たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	たけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ねりごま ごま	585 27.3 2.2	721 33.5 3.1
17	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	かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ なす えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ	593 21.3 2.4	732 25.9 3.0