

9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・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	火	親子どんぶり 牛乳 きゃべつのソテー	とりにく たまご チキンウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ さとう	なたねゆ	584 23.8 1.8	721 28.8 2.5
2	水	ごはん 牛乳 ホキのみそマヨ焼き おひたし 米粉めん汁	ホキ みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう こめこめん	ノンエッグマヨネーズ	578 26.7 2.1	715 31.8 2.6
3	木	ナン 牛乳 キーマカレー カラフルサラダ フルーツミックス	とりにく ひよこまめ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし みかんかん ももかん パインかん	ナン さとう レモンゼリー	なたねゆ	571 28.2 2.8	723 35.1 3.7
4	金	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまじゃこあえ	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま	586 23.6 1.6	726 28.7 1.8
7	月	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの元気汁	とりにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ たけのこ えだまめ だいこん	こめ さとう	なたねゆ	632 28.8 2.0	785 35.1 2.5
8	火	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 中華あえ 冬瓜のスープ オレンジゼリー	ぎょうざ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし とうがん たまねぎ	こめ さとう でんぶん オレンジゼリー	だいすあぶら ごまあぶら	576 18.8 1.5	718 22.6 1.9
9	水	スパゲティボロネーゼ 牛乳 コールスローサラダ ホットケーキ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ さとう ホットケーキミックス	なたねゆ	647 28.2 2.4	804 34.8 3.3
10	木	ごはん 牛乳 ふりかけ 筑前煮 大豆のおかかあえ 梨	とりにく あつあげ 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	たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ キャベツ なし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	593 25.9 1.7	731 31.5 2.1
11	金	ごはん 牛乳 さばの藻塩焼き ひじきの炒め煮 豆腐汁	呉市の地場産物：藻塩・ひじき さば とりにく だいす とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	こんにゃく ごぼう しめじ たまねぎ	こめ さとう	なたねゆ	590 26.7 2.2	723 32.0 3.0
14	月	ごはん 牛乳 肉豆腐 きゃべつとツナのあえもの	とうふ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しろねぎ キャベツ とうもろこし	こめ さとう	なたねゆ	601 26.4 1.5	749 32.4 1.8
15	火	ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	こめ さとう でんぶん ビーフン	なたねゆ ごまあぶら	576 23.6 1.9	714 28.6 2.2
16	水	ごはん 牛乳 白身魚の天ぷら 赤しそあえ 鶏ごぼう汁	ホキ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう	こめ てんぷらこ	だいすあぶら ごまあぶら	650 27.6 2.0	808 33.0 2.5
17	木	コッパパン 牛乳 グラタン 野菜のスープ煮	とりにく チキンウインナー	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	コッパパン マカロニ こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねゆ バター	591 25.0 2.3	727 30.4 3.2
18	金	ごはん 牛乳 まごわやさしいうま煮 酢の物	だいす とりにく さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん さやいんげん	こんにゃく しいたけ キャベツ	こめ さといも さとう	なたねゆ ごま	590 24.2 1.9	730 29.5 2.6
24	木	チキンライス 牛乳 わかめサラダ ABCスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ さとう じゃがいも マカロニ	なたねゆ ごまあぶら	610 21.0 3.1	764 25.5 3.8
25	金	ごはん 牛乳 まんまるつくね そえ野菜 月見汁 お月見団子	お月見献立 とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ パンこ でんぶん さとう さといも おつきみだんご		600 24.4 2.2	728 29.5 2.9
28	月	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨の中華あえ	とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが にんにく はくさい たまねぎ たけのこ しめじ 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	608 23.2 1.8	756 28.3 2.4
29	火	ごはん 牛乳 なすのカレー炒め たまごスープ	とりにく あつあげ やきぶた たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ なす えだまめ もやし しめじ	こめ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら	604 26.5 2.2	749 32.5 2.6
30	水	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 彩りあえ 麴のみそ汁	いわし ちくわ きんしたまご とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも ふ	だいすあぶら	633 25.5 2.1	783 31.0 2.6