



学校給食献立予定表

こんげつ 今月は
はくち けんこう かんが こんだて
歯や口の健康を考えた献立です。

平成30年6月

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	廿日市内産 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	しつ 脂質 (グラム)
			黄(き) おもに熱や力のもとになる	赤(あか) おもに体をつくる	緑(みどり) おもに体の調子を整える		
1・金	ごはん 牛乳 さけのしおやき ほうれんそうのおひたし けんちんじる	おこめ	ごはん あぶら さとう ながいも でんぷん	牛乳 さけ わかめ しらすぼし かつおぶし あぶらあげ	もやし ほうれんそう にんじん しめじ こんにやく たまねぎ ねぎ	(小)587 (中)723	(小)15.4 (中)19.1
4・月	ふわふわどんぶり 牛乳 やさいのピーナッツあえ チーズ	たまねぎ	ごはん さとう でんぷん ピーナッツ しろごま ねりごま	牛乳 とうふ ぶたにく たまご チーズ	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ キャベツ こまつな コーン	652 800	19.5 23.4
5・火	ごはん 牛乳 ごもくに きりぼしだいこんのすのもの		ごはん じゃがいも さとう あぶら しろごま ごまあぶら	牛乳 だいた とりにく しらすぼし ちくわ	にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	614 741	12.9 14.7
6・水	ひじきごはん 牛乳 ししゃものからあげ みそしる	たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら あぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく わかめ あぶらあげ ひじき ししゃも とうふ みそ	しめじ にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	588 722	17.7 21.2
7・木	コッパン 牛乳 しろいんげんまめのトマトに ごぼうのサラダ	たまねぎ	パン オリーブあぶら さとう ごまあぶら べにばなあぶら しろごま	牛乳 とりにく しろいんげんまめ まぐろのみずに	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト(缶) ごぼう きゅうり	620 780	18.0 21.5
8・金	ごはん 牛乳 とりにくのごまだれやき ゆでキャベツ くきわかめのきんぴら		ごはん しろごま あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく なまあげ くきわかめ さつまあげ	キャベツ ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	591 710	14.8 16.8
☆ 11・月	ごはん 牛乳 チンジャオロウスー はるさめとやさいのスープ	たまねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも はるさめ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	★にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ねぎ しょうが にんにく えのきたけ チンゲンサイ	573 689	10.8 11.8
12・火	コッパン 牛乳 ベーコンとまいたけのスパゲティ えだまめのサラダ	たまねぎ	パン スパゲティ あぶら べにばなあぶら さとう しろごま	牛乳 ベーコン しらすぼし	たまねぎ にんじん ねぎ まいたけ しめじ にんにく えだまめ コーン きゅうり	605 779	23.1 28.4
13・水	ごはん 牛乳 たちうおのからあげ こまつなとだいたのおひたし もずくじる	たまねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 たちうお だいた わかめ かつおぶし もずく あぶらあげ	こまつな もやし えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	686 837	24.8 30.3
14・木	ツイストパン みかんジュース じゃがいものクリームに キャベツとコーンのソテー	たまねぎ	パン (さとう バター) じゃがいも バター こむぎこ	とりにく 牛乳 しろいんげんまめのペースト こなチーズ ベーコン	みかんジュース にんじん しめじ たまねぎ にんにく パセリ キャベツ コーン	561 724	13.2 17.8
15・金	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかに ほうれんそうのナムル	たまねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん しろごま	牛乳 ぶたにく なまあげ わかめ しらすぼし	にんじん たけのこ たまねぎ なましいたけ さやいんげん しょうが ほうれんそう もやし	651 794	20.4 24.4
♡ 18・月	ごはん 牛乳 にくじゃが(呉市) きゅうりとはるさめのすのもの	たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら	牛乳 ぎゅうにく もずく しらすぼし かまぼこ	たまねぎ しらたき きゅうり にんじん	585 704	10.0 10.8
✎ 19・火	むぎたつぷりごはん 牛乳 とりにくのおさばりに にらたまじる いりこ	たまねぎ	ごはん(むぎ) さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 とりにく たまご とうふ かえりいりこ	たまねぎ しめじ にんじん にら	608 747	14.8 17.0
20・水	ごはん 牛乳 ぶたにくとなすのみそいため こまつなごまあえ れいとうみかん	たまねぎ	ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ ちくわ わかめ	しょうが なす ピーマン たまねぎ にんじん こまつな もやし みかん	587 699	13.7 15.7
21・木	セルフハムサンド 牛乳 だいたのカレースープ グリーンポテト	たまねぎ	パン [マヨネーズ] オリーブあぶら じゃがいも	牛乳 ロースハム だいた ベーコン	キャベツ たまねぎ セロリ チンゲンサイ にんじん パセリ	679 860	28.4 35.0
22・金	ごはん 牛乳 あじのこうみあげ きゅうりのしおもみ ひじきのいために		ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 あじ さつまあげ ひじき とりにく	ねぎ しょうが にんにく きゅうり こんにやく にんじん さやいんげん ごぼう	600 728	14.8 16.8
25・月	とりそぼろごはん 牛乳 とうふのあかだし ほうれんそうのアーモンドあえ	たまねぎ	ごはん さとう ながいも アーモンド しろごま ねりごま	牛乳 とりにく とうふ わかめ あかみそ みそ	にんじん たけのこ コーン みつば しめじ たまねぎ ねぎ ほうれんそう キャベツ	582 709	16.8 19.6
26・火	コッパン 牛乳 ピーンのごもくいため フルーツしらたま	たまねぎ	パン ピーファン あぶら ごまあぶら さとう しらたまだんご	牛乳 ぶたにく えび	ほしいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	611 789	15.6 18.6
27・水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 やさいのねぎドレッシングあえ	たまねぎ	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく みそ たまご	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが なましいたけ こまつな もやし ねぎ	615 743	16.4 18.9
28・木	コッパン 牛乳 いかのなつマリネ レタスのスープ	たまねぎ	パン でんぷん あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 いか ベーコン	たまねぎ トマト きゅうり レタス にんじん チンゲンサイ えのきたけ しょうが	592 746	24.1 29.2
29・金	てづくりチキンカレーライス 牛乳 きんときまめのサラダ	たまねぎ	ごはん(むぎ) さとう じゃがいも バター こむぎこ はちみつ あぶら ごまあぶら べにばなあぶら ピーナッツ	牛乳 とりにく ヨーグルト きんときまめ ロースハム しらすぼし	たまねぎ にんじん セロリ りんご にんにく しょうが キャベツ コーン	722 877	15.5 18.0

※ () はパン・ごはんに入っている材料、[] は1食用小袋使用、___ は冷凍食品および加工食品とその材料です。
 ※ 詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生まで申し出ください。
 ※ エネルギーと脂質の基準値及び摂取量を表示しています。食生活の参考にしてください。
 ※ 都合により献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
 ※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため家で一度食べさせておくなど、ご配慮ください。

〈6月においしい食べ物〉

