



6月 学校給食献立予定表



廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エネルギー (キロカロリー) 基準値 (小) 650 (中) 830	塩分 (グラム) 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
		黄 (き)	赤 (あか)	緑 (みどり)		
		ねつや力のもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる		
1・火	ミニこくとうパン 牛乳 しょうゆラーメン〔1食用ちゅうかめん〕 ひじきとこまつなのごまマヨネーズ 〔1食用マヨネーズ〕	パン (くろざとう) ちゅうかめん さとう ごま マヨネーズ	牛乳 ぶたにく ひじき ツナ	にんじん たまねぎ もやし にんにく ねぎ きくらげ こまつな	645	3.2
2・水	ごはん 牛乳 いいどうふ もずくのすのもの	こめ こめあぶら さとう ながいも	牛乳 とうふ とりにく たまご もずく ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	586	2.2
3・木	コッペパン 牛乳 てぼうまめのクリームシチュー コーンサラダ	パン じゃがいも バター こむぎこ さとう べにばなあぶら	牛乳 てぼうまめ とりにく しろいんげんまめのペースト こなチーズ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ コーン キャベツ	656	2.3
4・金	むぎごはん 牛乳 ししゃものいそべあげ かみなりじる	こめ (おおむぎ) こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら	牛乳 ししゃも あおのり ぶたにく とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ	626	1.6
7・月	たこめし 牛乳 ちくさやき あかだし★郷土料理の日(三原市)	こめ さとう こめあぶら たまふ	牛乳 たこ あぶらあげ ツナ たまご とうふ わかめ みそ あかみそ	にんじん ごぼう みつば たまねぎ ほししいたけ こまつな えのきたけ ねぎ	559	3.1
8・火	ごはん 牛乳 だいずいりいそに わふうサラダ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 だいず とりにく ひじき いか わかめ	こんにゃく にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ ほうれんそう	621	1.4
9・水	ごはん 牛乳 ビッグしゅうまい 〔1食用ほんすししょうゆ〕 くきわかめのきんぴら	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう しゅうまいのかわ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ さつまあげ くきわかめ	たまねぎ コーン ごぼう こんにゃく にんじん	630	3.4
10・木	パインパン 牛乳 ミネストローネ かみかみサラダ	パン オリーブあぶら ごま じゃがいも アーモンド さとう べにばなあぶら	牛乳 ひよこまめ とりにく ハム かえりいりこ	(パイン) にんじん しめじ たまねぎ セロリ にんにく トマト えだまめ キャベツ きゅうり	602	2.3
11・金	まいたけビビンバ 牛乳 ワンタンスープ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ワンタンピー	牛乳 ぶたにく とりにく	にんにく まいたけ もやし こまつな にんじん たまねぎ チンゲンサイ	607	1.8
14・月	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃんやきふう だんごじる	こめ でんぷん なたねあぶら じゃがいも こめあぶら さとう しらたまもち	牛乳 さけ みそ とりにく あぶらあげ	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく にんじん ねぎ だいこん なまししいたけ	695	2.5
15・火	コッペパン 牛乳 やきうどん フルーツポンチ	パン うどん ごまあぶら くろざとう さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ パイン缶 みかん缶 もも缶 バナナ	650	2.8
16・水	ごはん 牛乳 なまあげのあんかけ ごもくじる	こめ ごまあぶら さとう でんぷん ながいも	牛乳 なまあげ とりにく みそ あかみそ ぶたにく あぶらあげ	えだまめ しろねぎ もやし しょうが にんじん ねぎ えのきたけ いとこんにゃく	648	1.4
17・木	ツイストパン 牛乳 じゃがいものチーズやき 〔1食用ケチャップ〕 コンソメスープ	パン (さとう, バター) じゃがいも でんぷん こむぎこ	牛乳 ベーコン チーズ こなチーズ てぼうまめ とりにく	たまねぎ コーン キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	635	2.9
18・金	ごはん 牛乳 おやこに ほれんそうのおひたし	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	牛乳 とりにく たまご ちくわ しらすぼし かつおぶし	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ えのきたけ ほうれんそう	622	1.4
21・月	スタミナどんぶり 牛乳 きりぼしだいこんのあますあえ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく あかみそ しらすぼし ちくわ こんぶ	しょうが にんにく しめじ にんじん たまねぎ なら キャベツ きくらげ きりぼしだいこん こまつな	618	1.9
22・火	ごはん 牛乳 とうふのカレーいため もやしとにらのちゅうかあえ	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま	牛乳 とうふ とりにく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きくらげ なら もやし	600	2.0
23・水	ごはん 牛乳 うまに ささみときゅうりのうめあえ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ さつまあげ とりにく	こんにゃく にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん きゅうり うめぼし	624	1.6
24・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン アーモンドサラダ	パン オリーブあぶら さとう アーモンド べにばなあぶら	牛乳 きんときまめ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト コーン キャベツ	634	2.4
25・金	ごはん 牛乳 あじのからあげ えだまめのしおゆで キャベツのみそしる	こめ でんぷん なたねあぶら	牛乳 あじ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん えだまめ ねぎ えのきたけ キャベツ	648	1.8
28・月	ごはん 牛乳 なまあげのちゆかに きゅうりともやしのごますあえ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ わかめ	にんじん たけのこ もやし たまねぎ ほししいたけ しょうが きくらげ チンゲンサイ きゅうり	633	1.6
29・火	スパゲティナポリタン 牛乳 だいこんサラダ Cake de ひろしまな	スパゲティ オリーブあぶら バター さとう ごま べにばなあぶら こむぎこ こめあぶら	牛乳 ぶたにく ツナ たまご ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン にんにく コーン だいこん こまつな レモン ひろしまな	625	1.9
30・水	ごはん 牛乳 しろみざかなのなんぶあげ もずくじる	こめ こむぎこ ごま くろごま なたねあぶら じゃがいも	牛乳 ホキ とりにく もずく	えのきたけ たまねぎ にんじん モロッコいんげん	616	1.6
					792	2.1

* () は、パン、ごはんに入っている材料、〔 〕 は1食用小袋のものです。

* 詳しい材料が示してある、「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、担任の先生までお申し出ください。

* エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。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。

* アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。

* 毎月19日は「食育の日」です。かむかむ献立です。

* 1日(火)の1食用中華麺は同じ製造ラインで、卵を使った麺、そばを製造しています。

4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

かみごたえのある食材や、カルシウムが

たくさんとれる献立を取り入れています。