## 



## 廿日市市立大野学校給食センター

	ه ځري ه			廿日市市立大野	字校給食も	ソター
			もなざいりょ		エネルギー	えんぶん 塩分 (グラム)
日・	こんだてめい	黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	(キロカロリー) * **** 基準値	基準値
曜	2 70 /2 ( 3) 0	ねつや <sup>ҕから</sup> のもとになる	<sup>からだ</sup> 体 をつくる	***** 体の調子をととのえる	(小) 650 (中) 830	(小) 2.0未満 (中) 2.5未満
1	バターパン 牛乳	パン(マーガリン)	牛乳 てぼうまめ	にんじん たまねぎ しめじ	609	2.3
木	てぼうまめのミネストローネ しらすとこんぶのサラダ	オリーブあぶら べにばなあぶら さとう	ぶたにく こんぶ しらすぼし	セロリ にんにく トマト さやいんげん キャベツ	775	3.1
2	まいたけビビンバ	こめ さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく	にんにく まいたけ	608	1.5
•	牛乳	ごま じゃがいも		もやし こまつな にんじん たまねぎ		
<u>金</u>	ワンタンスープ 「ごはん 牛乳 ▲	ワンタンのかわ こめ さとう ごま	牛乳 とりにく	たんしん たまねさ チンゲンサイ こまつな キャベツ	780	2.1
5	とりにくのごまだれかけ	でんぷん	十孔   こりにく   しらすぼし   わかめ	ほししいたけ にんじん	598	2.1
月	ちぐさあえ とうふのすましじる		とうふ	コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	764	3.0
6	たこめし <b>★郷土料理の日(三原市)</b>	こめ さとう こめあぶら ごまあぶら さつまいも	牛乳 たこ あぶらあげ   こんぶ とりにく みそ	にんじん ごぼう みつば きりぼしだいこん	565	2.6
火	はりはりづけ は くち けんこうしゅうかん <b>歯と口の健康週間</b> こんがて			ほうれんそう もやし こんにゃく ねぎ	733	3.6
7	「 <b>かむかむ献立</b> 」	こめ じゃがいも	牛乳 だいず とりにく	こんにゃく にんじん	596	1.2
水	だいずいりいそに キャベツともやしのおかかあえ	こめあぶら さとう	ひじき さつまあげ かつおぶし	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	760	1.5
8	コッペパン 牛乳	パン こむぎこ パンこ	牛乳 さけ ハム	キャベツ きゅうり	636	2.5
·	さけのフライ かみかみサラダ	なたねあぶら ごま さとう	かえりいりこ	にんじん たまねぎ	810	3.3
9	マカロニスープ ごはん 牛乳 <b>卵除去食</b>	べにばなあぶら マカロニ こめ さとう ごまあぶら でんぷん こめあぶら	   牛乳 ぶたにく なまあげ   あかみそ <b>うずらたまご</b>	しめじ パセリ たまねぎ にんじん にら ほししいたけ にんにく	698	2.5
全	なまあげとうずらたまごのコロコロマーボー	C100310 C 00 00 0310	とりにく くきわかめ	ほししいたけ にんにく しょうが ごぼう たけのこ こんにゃく		
金	くきわかめのきんぴら		さつまあげ	ピーマン	897	3.3
12	ハヤシライス 牛乳	こめ じゃがいも バター さとう こめこ	牛乳 ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり	615	1.5
月	しんたまねぎのサラダ	べにばなあぶら				
13	ミニコッペパン 牛乳 しょうゆラーメン〔1食用中華麺〕	パン ちゅうかめん さとう マヨネーズ	牛乳 ぶたにく かまぼこ   ひじき ツナ	にんじん たまねぎ もやし にんにく ねぎ	621	3.3
火	ひじきとこまつなのごまマヨネーズ 〔1 食用マヨネーズ〕			こまつな	770	4.5
14	ごはん 牛乳	こめでんぷん	牛乳 いわし とうふ	しょうが だいこん	660	2.2
水	いわしのかばやき だいこんおろし あかだし	なたねあぶら さとう ごま	わかめ ふ みそ あかみそ	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	841	3.1
15	コッペパン 牛乳	パン こめあぶら	牛乳 だいず とりにく	たまねぎ にんじん	589	2.2
木	チキンビーンズ アーモンドサラダ	じゃがいも アーモンド さとう べにばなあぶら	ちくわ	にんにく トマト ほうれんそう キャベツ	747	3.0
16	ごはん 牛乳	こめ ごまあぶら	牛乳、ぶたにく、えび	たまねぎ にんじん	625	2.0
金	はっぽうどうふ ばんさんすう	でんぷん はるさめ さとう	とうふ ハム しらすぼし	たけのこ ピーマン しょうが もやし きゅうり	801	2.4
19	ごはん 牛乳 あじのうめてりやき	こめ さとう でんぷん	牛乳 あじ かつおぶし	うめ こまつな もやし	578	2.6
· 月	こまつなのおひたし ★食育の日: けんちんじる ★ 食育の母: 和食の基本献立		あぶらあげ とうふ	いとこんにゃく たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	725	3.3
20	ごはん 牛乳	こめ じゃがいも さとう	牛乳 とりにく	しめじ にんじん	575	1.7
火火	うまに わふうサラダ <b>★食べようデイ</b>	べにばなあぶら	さつまあげ ちくわ	こんにゃく なましいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	734	2.0
21	ごはん。牛乳	こめ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ	597	1.9
水	チャプチェ もずくスープ	はるさめ さとう	もずく とうふ	にんじん たけのこ こまつな ねぎ		
22	コッペパン みかんジュース	パン マカロニ   じゃがいも バター	とりにく 牛乳   こなチーズ スキムミルク	こまりな ねさ   みかんジュース にんじん   たまねぎ チンゲンサイ	622	2.1
:	ペンネのクリームに ビーンズサラダ	こめこ ごま ねりごま さとう べにばなあぶら	こなチース スキムミルク   なまクリーム だいず   チーズ	たまねさ ナンケンザイ   えだまめ キャベツ   きゅうり	818	3.1
23	もぶりごはん 牛乳	ごまあぶら こめ さとう ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ	にんじん ごぼう みつば	553	2.9
· 金	キャベツのさんしょくあえ とうふのみそしる。************************************		しらすぼし くろまめ ちくわ とうふ わかめ みそ	ほししいたけ コーン キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	714	3.7
26	むぎごはん 牛乳	こめ(おおむぎ) こむぎこ	牛乳 ししゃも	キャベツ コーン	631	2.0
•	ししゃものいそべあげ キャベツとコーンのゆでもの	なたねあぶら ごまあぶら	あおのり とりにく	こんにゃく ごぼう	833	2.7
月 27	かみなりじる ミニコッペパン 牛乳	パン うどん ごまあぶら	とうふ   牛乳 ぶたにく	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ		2.7
•	やきうどん	1.12 / C/O C & WWD	さつまあげ ヨーグルト	キャベツ もやし もも缶	611	2.1
<u>火</u> 28	フルーツのヨーグルトあえ ごはん 牛乳	こめ ごまあぶら さとう	   牛乳 なまあげ ぶたにく	みかん缶 パイン缶     モロッコいんげん	636	1.3
•	モロッコいんげんのにもの	じゃがいも ごま	ちくわ	こんにゃく にんじん	030	1.0
水 29	じゃがいものごまあえ セルフてりやきチキンサンド	ねりごま パン さとう でんぷん		たまねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ	560	2.0
•	牛乳	こめあぶら	てぼうまめ ぶたにく	たまねぎ セロリ にんじん	562	2.8
木	まめとやさいのスープ	こめ ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりにく	チンゲンサイ コーン たまねぎ にんじん	705	3.8
30	ぶたみそどんぶり 牛乳	でんぷん		なましいたけ こまつな いとこんにゃく にんにく	569	1.5
金	ささみときゅうりのうめあえ			しょうが だいこん きゅうり	718	1.9
* (	)は,パン,ごはんに入っている材料,〔 〕はⅠ	谷田小岱のt.のです				

\*( )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。

\*栄養表示として、エネルギーと塩分を掲載していますので、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。

\*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。 \*13日(火)の1食用中華麺は、同じ製造ラインで、卵を使った麺、日本そばを製造しています。

