



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	おもなざいりょう			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 <small>ちから</small> のもとになる	からだ <small>からだ</small> をつくる	からだ <small>からだ</small> の調子をととのえる		
3・月	ごはん 牛乳 うまに キャベツのおかかあえ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 とりにく さつまあげ なまあげ かつおぶし	こんにやく にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	787	1.6
4・火	ミニチーズパン 牛乳 やきうどん くきわかめともやしのナムル	パン(さとう バター) うどん ごまあぶら ごま	(たまご チーズ) 牛乳 ぶたにく くきわかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ねぎ もやし	564 701	3.4 4.7
5・水	たこめし 牛乳 ★郷土料理の日(三原市) チンゲンサイとあげはんのあえもの さつまじる	こめ さとう こめあぶら さつまいも	牛乳 たこ あぶらあげ さつまあげ とりにく なまあげ みそ	にんじん ごぼう みつば チンゲンサイ キャベツ もやしこんにやく ねぎ	565 729	2.8 3.9
6・木	はいがパン 牛乳 ミネストローネ かみかみサラダ	パン(さとう こむぎはいが バター) じゃがいも オリーブあぶら ごま さとう べにばなあぶら	牛乳 だいず ぶたにく かえりいりこ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり	609 774	2.4 3.2
7・金	ごはん 牛乳 ししゃものごまあげ はりはりづけ ごもくじる	こめ こむぎこ ごま なたねあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ししゃも こんぶ とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん こまつな にんじん ごぼう いとこんにやく ねぎ	668 863	1.6 2.2
10・月	むぎごはん 牛乳 なまあげのコロコロマーボー もやしのちゅうかあえ	こめ(おおむぎ) さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが にら もやし	677 881	1.8 2.5
11・火	ごはん 牛乳 あじのうめてりやき こまつなごまあえ 6月のみそしる ★今月のみそ汁	こめ さとう ごま ねりごま	牛乳 あじ とうふ あぶらあげ みそ	うめ キャベツ えのきたけ にんじん こまつな たまねぎ にら なましいたけ	603 763	2.8 3.6
12・水	ごはん 牛乳 はっぼうとうふ ばんさんすう	こめ ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま さとう	牛乳 ぶたにく えび とうふ ハム	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しょうが もやし きゅうり	620 796	1.8 2.1
13・木	コッペパン 牛乳 とりにくのハーブやき ごぼうサラダ ひよこまめのスープ	パン こめあぶら ごま べにばなあぶら さとう オリーブあぶら	牛乳 とりにく ひよこまめ ベーコン	にんにく バジル ごぼう こまつな にんじん たまねぎ セロリ しめじ パセリ	583 743	2.4 3.4
14・金	ごはん 牛乳 にくじゃが ★食べようデイ ささみときゅうりのうめあえ	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ いとこんにやく だいこん きゅうり うめ	606 775	1.9 2.5
17・月	ハヤシライス 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ	こめ じゃがいも バター さとう こめこ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく みかん缶 パイン缶 もも缶	654 846	1.2 1.7
18・火	やさしいラーメン [1食用中華麺] 卵除去食 牛乳 もやしとニラのちゅうかあえ ひろしまレモンいりこまつなマドレーヌ ★ひろしま給食メニュー	ちゅうかめん ごま ごまあぶら こむぎこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく たまご チーズ	またけ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく ねぎ にら もやし こまつな レモン	596 754	2.7 3.7
19・水	ごはん 牛乳 たちうおのからあげ ほうれんそうのおひたし すましじる ★食育の日:和食の基本献立	こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 たちうお かつおぶし ふ わかめ とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	657 841	1.9 2.6
20・木	セルフてりやきチキンサンド 牛乳 マカロニスープ	パン さとう でんぷん マカロニ じゃがいも	牛乳 とりにく	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	555 707	2.7 3.8
21・金	もぶり 牛乳 ★郷土料理の日(大竹市) きりぼしだいこんのごますあえ あいしょうじる	こめ さとう ごま ごまあぶら ながいも でんぷんめん	牛乳 あぶらあげ くろまめ しらすぼし こんぶ ベーコン みそ	にんじん ごぼう しめじ ほししいたけ みつば きりぼしだいこん キャベツ こまつな たまねぎ ねぎ	601 777	2.9 3.7
24・月	ピピンバ 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 ワンタンのかわ	牛乳 ぶたにく とりにく	にんにく だいずもやし こまつな にんじん たまねぎ チンゲンサイ	602 771	1.3 1.9
25・火	ごはん 牛乳 いわしのかばやき きゅうりのすのもの だんごじる	こめ でんぷん なたねあぶら さとう ごま しらたまもち	牛乳 いわし わかめ ぶたにく とうふ	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	700 904	1.8 2.4
26・水	ごはん 牛乳 だいずいりいそに キャベツのあますあえ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	牛乳 だいず とりにく ひじき さつまあげ しらすぼし	こんにやく にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ ほうれんそう	613 786	1.3 1.6
27・木	こくとうパン みかんジュース モロッコいんげんとペンネのクリームに しんたまねぎのサラダ	パン(くろざとう) マカロニ じゃがいも バター こめこ べにばなあぶら さとう	とりにく 牛乳 チーズ なまクリーム わかめ	みかんジュース にんじん たまねぎ しめじ モロッコいんげん きゅうり	569 770	2.0 2.9
28・金	ごはん 牛乳 おやこに 卵除去食 こまつなとあぶらあげのあえもの	こめ じゃがいも こめあぶら さとう	牛乳 とりにく たまご こんぶ あぶらあげ しらすぼし	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ	612 786	1.4 1.8

* ()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。
 * 18日(火)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。

4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。期間中は、かみごたえのある食材やカルシウムがたくさんとれる料理をとり入れています。

