

学 校 給 食 献 立 表

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	ごはん	牛乳	ギョーザ メンマサラダ 夏野菜の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 豚肉 うずら卵 豆腐 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま 米油	キャベツ 玉ねぎ にら トマト しょうが メンマ きゅうり もやし にんじん にんにく 干しいいたけ なす ブッキーニ	803	28.4
2	火	麦ごはん	牛乳	セルフの天井（めぎすとブッキーニ） ごま酢あえ わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 めぎす 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 大麦 米粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま じゃがいも	ブッキーニ ほうれん草 もやし コーン にんじん 玉ねぎ	812	27.3
3	水	ごはん	牛乳	ココアのもと 笹かまのカレーマヨ焼き 昆布あえ スタミナ夏豚汁	牛乳 笹かまぼこ 昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 ココアの素 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ なす こんにゃく にら にんにく	772	29.2
4	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテト 中華たまごスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	にんにく キャベツ 長ねぎ ピーマン 玉ねぎ にんじん ほうれん草	763	29.4
5	金	ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラ星のハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁 星のゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく かまぼこ 豆腐 昆布 豆乳	米 ラード 砂糖 じゃがいも 米油 でんぷん そうめん	玉ねぎ もやし にんじん きゅうり 赤しそ えのきたけ オクラ	761	25.1
8	月	ごはん	牛乳	さばのソース焼き しらたきのつるつる炒め ピリ辛みそ汁	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油 でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	778	33.1
9	火	枝豆ごはん	牛乳	厚焼きたまご キャベツの塩こうじあえ とびうおのつみれ汁	牛乳 卵 とび魚 豆腐 みそ	米 大麦 ごま 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま油	枝豆 キャベツ もやし きゅうり にんにく にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	738	31.9
10	水	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き わかめの和え物 きゃべつのみそ汁	牛乳 いわし わかめ 厚揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 春雨	しょうが にんじん もやし コーン 玉ねぎ キャベツ さやいんげん	791	30.0
11	木	ゆで中華麺	牛乳	タンメン 中華あえ みそポテト	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 みそ	中華麺 ごま ごま油 じゃがいも 米油 砂糖	にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン もやし ほうれん草	781	32.4
12	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのサラサ揚げ 漬物あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 油揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 小麦粉 米油	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ なす さやいんげん	775	30.0
16	火	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまみそワントンスープ ヨーグルト	牛乳 ツナ ひじき 大豆 なんと みそ ヨーグルト スキムミルク ゼラチン	米 大麦 ごま油 砂糖 ワントン ねりごま ごま ぶどう糖	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ キャベツ 長ねぎ	807	30.2
17	水	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐のチリソース きゅうりのナムル 春雨スープ	牛乳 高野豆腐 豚肉 わかめ たら	米 でんぷん コーンフラワー 米粉 米油 ごま油 砂糖 ごま 緑豆春雨	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら	816	27.7
18	木	ソフト麺	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 青大豆 チーズ	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	844	34.7
19	金	黒糖 こめ粉パン	牛乳	オムレツの豆乳チーズソース 夏みかんサラダ 野菜スープ	牛乳 卵 豆乳シュレッド ベーコン	こめ粉パン 黒砂糖 でんぷん 砂糖 米油 ひまわり油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ スパゲッティ	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶 にんじん しめじ さやいんげん	814	31.1
22	月	ごはん	牛乳	豚肉の塩麹焼き にんじんのツナ炒め かきたまわかめスープ	牛乳 豚肉 ツナ 卵 わかめ	米 米油 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ 干しいいたけ	743	30.9
23	火	ごはん	牛乳	【食育の日・広島県】 厚揚げのオイマヨ焼き 瀬戸内レモン風味ドレッシングサラダ 呉の肉じゃが	牛乳 厚揚げ 豚肉	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん 小松菜 コーン レモン汁 玉ねぎ しらたき	771	27.8
24	水	ごはん	牛乳	手作りサクサクふりかけ ししゃもの一味焼き 五目きんぴら もずくのみそ汁	青のり 牛乳 ししゃも さつま揚げ もずく 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 米パン粉 ごま 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ	735	27.1
25	木	麦ごはん	飲む ヨーグルト	【ふるさと献立】 清里野菜の夏カレー こんにゃくと海藻の梅サラダ 枝豆の塩ゆで	飲むヨーグルト スキムミルク 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 砂糖 米油 じゃがいも カレールウ ごま	にんにく 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ サラダこんにゃく キャベツ コーン 梅干し 枝豆	736	25.4

一食平均エネルギー：780 Kcal

たんぱく質：29.5 g

脂質：20.3 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。