



6月 学校給食献立予定表

令和3年5月28日
廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	献立名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちようしをととのえる)	だし・調味料等	栄養量		
		たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・など	ビタミン 野菜、くだもの など		エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
1 火	ツナピラフ ぎゅうにゅう じゃがいものチーズやき やさいスープ	こめ パター 小めあぶら	まぐろのみずに(ツナ) ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん パセリ あわびたけのしんめ だいこん こまつな	しお こしょう しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	654	2.1
		じゃがいも				中	833	3.1
2 水	さんしょくどんぶり ぎゅうにゅう すましじる にまめ	こめ むぎ さとう	とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう わかめ うずらまめ	しょうが こまつな たまねぎ みつば にんじん	しょうゆ みりん しお かつおぶし こんぶ	小	622	2.0
		こめあぶら ごま ふ				中	791	2.7
3 木	★虫歯予防(歯の健康週間)メニュー★ ツイストパン ぎゅうにゅう あじのからあげバーベキューソース カレーポテト ミネストローネ	ツイストパン でんぷん なたねあぶら(あげあぶら) ごま さとう じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう あじ てぼうまめ ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ りんご ねぎ レモン パセリ キャベツ にんじん ピーマン トマト(缶)	しょうゆ ワイン みりん こしょう しお カレーこ とりがら セロリ ローリエ	小	695	2.3
						中	891	3.0
4 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー とうふのちゅうかスープ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ たまご	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン にんにく チンゲンサイ しょうが たまねぎ なましいたけ	トウバンジャン さけ しょうゆ みりん とりがら セロリ ローリエ しお こしょう	小	575	2.4
		こめあぶら ごまあぶら				中	727	3.2
7 月	パエリア ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ ジュリアンスープ	こめ オリーブあぶら	とりにく えび ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ) たまご チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ パセリ にんにく ピーマン キャベツ	サフラン ケチャップ しお こしょう ウスターソース しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	641	2.7
		じゃがいも				中	816	3.8
8 火	★料理力メニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう あまごのからあげ こまつなともやしのおひたし みそしる	こめ(よしわまい) さとう	ぎゅうにゅう あまご かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ	こまつな りょくとうもやし にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ	しお こしょう しょうゆ にぼし	小	611	2.4
		でんぷん じゃがいも なたねあぶら(あげあぶら)				中	778	3.3
9 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ジャー جانとうふ もやしとほうれんそうのナムル	こめ むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ しらすぼし	キャベツ たまねぎ りょくとうもやし にんじん こまつな ほうれんそう ピーマン きくらげ しょうが にんにく	トウバンジャン しょうゆ さけ カキエキス みりん しお	小	600	1.9
		こめ さとう ごま				中	761	2.7
10 木	あわびたけのハヤシライス ぎゅうにゅう あまなつサラダ	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら パター こむぎこ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんじん パセリ にんにく あわびたけのしんめ トマト(缶) あまなつみかん(缶) キャベツ	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ワイン しお こしょう しょうゆ とりがら セロリ ローリエ す	小	695	1.9
						中	887	2.4
11 金	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ほうれんそうとだいたいずのごまずあえ	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうふ だいたいず ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん まいたけ りょくとうもやし ねぎ いとこんにやく ほうれんそう	しょうゆ さけ みりん けずりぶし す	小	609	1.4
						中	773	1.7
14 月	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう かわりシューマイ きゅうりのちゅうかふうづけ	ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく いか えび ちくわ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん きくらげ ねぎ りょくとうもやし しょうが にんにく たまねぎ ほしいたけ きゅうり	とりがら セロリ しお ローリエ こしょう さけ カキエキス しょうゆ す	小	549	1.8
						中	693	2.1
15 火	ちゃめし ぎゅうにゅう ごもくに ほうれんそうとキャベツのすみそあえ	こめ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいたいず とりにく さつまあげ こんぶ ちくわ しろみそ	にんじん こんにやく なましいたけ きぬさや ほうれんそう キャベツ	ほうじちゃ しお しょうゆ さけ みりん す	小	634	1.9
		こめあぶら マヨネーズ ごま				中	805	2.5
16 水	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのすぶたふう レタスとトマトのスープ	こめ むぎ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	しょうが にんじん たまねぎ ほしいたけ にんにく しょうが ピーマン レタス トマト パセリ	さけ しょうゆ ケチャップ す とりがら セロリ ローリエ しお こしょう	小	623	2.0
		なたねあぶら(あげあぶら) じゃがいも ごまあぶら				中	790	2.6
17 木	チキンライス ぎゅうにゅう ひよこまめのコーンスープ フルーツポンチ	こめ パター こむぎこ こめあぶら くらごとう さとう	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう(スキムミルク) なまクリーム ひよこまめ かんでん	たまねぎ あわびたけのしんめ にんじん グリンピース パセリ クリームコーン(缶) コーン みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	しお こしょう ケチャップ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	678	2.3
						中	863	3.0
18 金	★カムカムキングメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそマヨネーズやき きゅうりのおかかあえ ごぼうのしぐれに	こめ マヨネーズ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう メルルーサ しろみそ ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ にんじん えのき パセリ にんにく きゅうり しょうが ごぼう まいたけ いとこんにやく	みりん しょうゆ しお さけ けずりぶし	小	634	1.4
						中	801	1.8
21 月	ひやむぎ ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ みかんゼリー	ひやむぎ さとう こむぎこ こめあぶら でんぷん なたねあぶら(あげあぶら)	とりにく たまご ぎゅうにゅう ちくわ	きゅうり にんじん ほしいたけ みかんゼリー	しょうゆ さけ しお こんぶ かつおぶし みりん カレーこ	小	596	5.1
						中	749	7.1
22 火	シシジュシー ぎゅうにゅう とうふチャンプル もずくとたまごのスープ	こめ むぎ ごま さとう	とりにく こんぶ ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご もずく	にんじん ねぎ りょくとうもやし たまねぎ たけのこ いら きくらげ	しょうゆ さけ しお こしょう ワイン みりん こんぶ	小	609	2.4
		こめあぶら				中	771	3.1
23 水	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに きりぼしだいこんのすのもの	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし	たまねぎ にんじん こんにやく きぬさや きりぼしだいこん きゅうり	こんぶ しょうゆ さけ みりん しお す	小	568	1.3
						中	716	1.7
24 木	ことうパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに かみかみサラダ	ことうパン マカロニ じゃがいも こむぎこ ごま バター アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ なまクリーム かえりいりこ だっしふんにゅう(スキムミルク)	たまねぎ にんじん キャベツ あわびたけのしんめ グリンピース コーン	ワイン とりがら しお セロリ ローリエ こしょう す しょうゆ	小	703	1.9
						中	903	2.7
25 金	ひろしまオールスター★たんたんとんぶり ぎゅうにゅう もやしとらのスープ メロン	こめ さとう ごまあぶら ごま ねりごま	ぶたにく しらすぼし みそ ぎゅうにゅう とうふ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ にんじん ひろしまなづけ コーン レモン りょくとうもやし いら メロン	みりん トウバンジャン しょうゆ カキエキス さけ しお とりがら セロリ ローリエ こしょう	小	621	2.0
						中	836	2.9
28 月	★おたんじょうびメニュー★ キムチチャーハン ぎゅうにゅう わかめスープ ココアむしパン	こめ むぎ ごま ごまあぶら こむぎこ さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし とうふ ぎゅうにゅう わかめ たまご なまクリーム	はくさいキムチ たまねぎ あわびたけのしんめ にんじん こまつな にんにく えのき ねぎ	しょうゆ こしょう こんぶ さけ しお ココア ベーキングパウダー	小	616	2.0
						中	780	2.6
29 火	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき きゅうりのあまずづけ モロッコまめののもの	こめ むぎ でんぷん なたねあぶら(あげあぶら) さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし とりにく こおりどうふ(こうやどうふ)	しょうが きゅうり モロッコまめ たまねぎ にんじん こんにやく	しょうゆ さけ みりん しお す こんぶ	小	678	1.7
						中	853	2.3
30 水	むぎごはん ぎゅうにゅう なすとぶたにくのみそいため ささみともやしのちゅうかあえ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とりにく	なす たまねぎ ピーマン にんじん こんにやく きくらげ りょくとうもやし きゅうり	しょうゆ みりん しお さけ す	小	591	1.9
						中	744	2.5

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*6月22日(火)「シシジュシー」は沖縄の炊き込みご飯です。

6月は食育月間です。「食」の大切さについて考えてみましょう。



1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
627 (650)	2.1 (2.0)	798 (830)	2.8 (2.5)