



7月 学校給食献立予定表

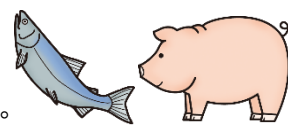
令和3年6月29日
廿日市市立吉和学校給食センター

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 (体のちようしをとのえる)	だし・調味料等	栄養量		
						エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
1 木	こくとうパン ぎゅうにゅう コーンクリームシチュー えだまめのサラダ	たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪 ごはん, パン, めんなど	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	とりがら セロリ ローリエ しお こしょう す	小	690	2.4
		こくとうパン じゃがいも こむぎこ バター さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう とりにく まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ クリームコーン(缶) あわびたけのしんめ きゅうり えだまめ		小	882	3.0
2 金	むぎごはん ぎゅうにゅう いりどうふ キャベツときゅうりのごますあえ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご しらすぼし ちくわ	にんじん ほうれんそう たけのこ ほしいたけ こんにやく キャベツ きゅうり	しお しょうゆ みりん す	小	608	1.6
		こめ むぎ こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご しらすぼし ちくわ	にんじん ほうれんそう たけのこ ほしいたけ こんにやく キャベツ きゅうり		中	772	1.9
5 月	ひやしちゅうかそば ぎゅうにゅう ゴーヤチップスとフライドポテト バナナ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら こめあぶら でんぷん じゃがいも なたねあぶら(あげあぶら)	えび たまご ぎゅうにゅう	りょくとうもやし きゅうり にんじん ゴーヤ パナナ	しお にほし こんぶ しょうゆ す みりん	小	556	2.6
		こめ ごま オリーブあぶら こむぎこ パンこ	まぐろのみずに(ツナ) ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこまめ	パセリ なす かぼちゃ にんにく たまねぎ トマト にんじん こまつな しめじ		中	703	3.4
6 火	ツナライス ぎゅうにゅう なすとかぼちゃのミートグラタン ひよこまめのスープ	こめ ごま オリーブあぶら こむぎこ パンこ	まぐろのみずに(ツナ) ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこまめ	パセリ なす かぼちゃ にんにく たまねぎ トマト にんじん こまつな しめじ	しお こしょう とりがら セロリ ローリエ ケチャップ しょうゆ ウスターソース ワイン	小	667	2.5
		こめ さとう そうめん こめあぶら ごま	あなご ぎゅうにゅう なると たまご しらすぼし わかめ	ごぼう にんじん ほしいたけ みつば オクラ ほうれんそう キャベツ		中	852	3.3
7 水	★セレクトメニュー★ あなごめし ぎゅうにゅう たなばたじる ちぐさあえ	こめ さとう そうめん こめあぶら ごま	あなご ぎゅうにゅう なると たまご しらすぼし わかめ	ごぼう にんじん ほしいたけ みつば オクラ ほうれんそう キャベツ	しょうゆ みりん しお さけ こんぶ かつおぶし す	小	607	3.0
		こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう アーモンド べにばなあぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく たまご チーズ	レモン パセリ ブロッコリー たまねぎ にんじん		中	770	3.8
8 木	★セレクトメニュー★ ツイストパン ぎゅうにゅう さけのムニエル ポークピカタ ゆでブロッコリー ふわふわスープ	ツイストパン バター こむぎこ じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく たまご チーズ	レモン パセリ ブロッコリー たまねぎ にんじん	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	640	2.3
		こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう アーモンド べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんじん いとこんにやく グリーンピース きゅうり		中	702	2.7
9 金	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーふうみにくじゃが ツナときゅうりのサラダ	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう アーモンド べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんじん いとこんにやく グリーンピース きゅうり	けずりぶし みりん しょうゆ カレーこ す しお こしょう	小	611	1.4
		こめ むぎ ながいも こむぎこ さとう なたねあぶら(あげあぶら)	ぎゅうにゅう たこ たまご かつおぶし あおのり ベーコン	キャベツ にんじん ねぎ とうがん チンゲンサイ きくらげ しょうが		中	777	1.8
12 月	むぎごはん ぎゅうにゅう たこボール とうがんのスープ	こめ むぎ ながいも こむぎこ さとう なたねあぶら(あげあぶら)	ぎゅうにゅう たこ たまご かつおぶし あおのり ベーコン	キャベツ にんじん ねぎ とうがん チンゲンサイ きくらげ しょうが	おこのみソース ケチャップ みりん しお しょうゆ こしょう さけ とりがら セロリ ローリエ	小	635	2.1
		こめ むぎ バター じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう てぼうまめ なまクリーム チーズ	しめじ たまねぎ あわびたけのしんめ にんじん えだまめ グリーンピース すいか		中	806	2.8
13 火	きのこのわふうピラフ ぎゅうにゅう じゃがいもとまめのれいせいポタージュ すいか	こめ むぎ バター じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう てぼうまめ なまクリーム チーズ	しめじ たまねぎ あわびたけのしんめ にんじん えだまめ グリーンピース すいか	しお しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	665	1.4
		こめ(よしわまい) さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば なまあげ みそ	きゅうり たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ		中	849	2.0
14 水	よしわまい ぎゅうにゅう さばのてりやき きゅうりのあまずづけ なまあげのみそしる	こめ(よしわまい) さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば なまあげ みそ	きゅうり たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ	しょうゆ みりん さけ しお す にほし	小	627	2.4
		こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ みそ しらすぼし	ほしいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく りょくとうもやし ピーマン		中	779	3.3
15 木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしとピーマンのナムル	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ みそ しらすぼし	ほしいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく りょくとうもやし ピーマン	しょうゆ さけ とりがら セロリ ローリエ しお こしょう みりん トウバンジャン	小	608	2.5
		こめ むぎ さとう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし だいず こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが いとこんにやく ほうれんそう りょくとうもやし		中	772	3.3
16 金	★料理力メニュー★ ぎゅうどん ぎゅうにゅう ほうれんそうともやしのおひたし こんぶまめ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし だいず こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが いとこんにやく ほうれんそう りょくとうもやし	しょうゆ みりん さけ けずりぶし	小	567	1.9
		こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ バター アーモンド ごま さとう	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう こんぶ しらすぼし	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なす ピーマン りんご キャベツ コーン		中	716	2.5
19 月	★カムカムカミングメニュー★ なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう ちりめんのかみかみサラダ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ バター アーモンド ごま さとう	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう こんぶ しらすぼし	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なす ピーマン りんご キャベツ コーン	カレーこ ワイン ケチャップ しょうゆ ウスターソース しお こしょう とりがら セロリ ローリエ す	小	654	2.2
		こめ むぎ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま いちごのアイス	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ	だいずもやし にんじん はくさいキムチ こまつな しょうが にんにく えのき ねぎ		中	835	2.7
20 火	★おたんじょうびメニュー★ ミックスビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ いちごのアイス	こめ むぎ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま いちごのアイス	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ	だいずもやし にんじん はくさいキムチ こまつな しょうが にんにく えのき ねぎ	しょうゆ す しお トウバンジャン こんぶ さけ こしょう	小	670	2.8
		こめ むぎ さとう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし だいず こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが いとこんにやく ほうれんそう りょくとうもやし		中	854	3.6

*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。

★セレクトメニュー★
7月8日(木)は、「鮭のムニエル」と「ポークピカタ」のどちらかを選ぶセレクトメニューです。
栄養量は、上が「鮭のムニエル」、下が「ポークピカタ」です。調理法や味、栄養量の違いなどを
考えて選びます。当日の給食をお楽しみに！*児童生徒は、事前にメニューを選び、注文しています。

どっちにしようかな？



1か月の平均摂取量()は基準量

小学校		中学校	
629	2.2	798	2.9
633	2.3	803	2.9
(650)	(2.0)	(830)	(2.5)

