



10月 学校給食献立予定表

令和3年9月30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 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		エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
1 金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう えだまめのサラダ	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 さとう べにばなあぶら	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ あわびたけのしんめ きゅうり えだまめ	カレーこ ワイン しょうゆ ケチャップ しお こしょう ウスターソース とりがら セロリ ローリエ す	小	602	2.2
4 月	★料理力メニュー★ ふわふわどんぶり ぎゅうにゅう ほうれんそうともやしのおひたし かき	こめ むぎ さとう でんぷん	とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	にんじん たまねぎ しょうが なましいたけ ほうれんそう ねぎ りよとともやし かき	さけ しょうゆ しお みりん	小	591	2.0
5 火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそマヨネーズやき きゅうりのうめおかかあえ ごじる	こめ マヨネーズ さとう さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう メルルーサ しろみそ かつおぶし だいたみ みそ	たまねぎ にんじん えのき パセリ にんにく きゅうり うめぼし ごぼう だいこん なましいたけ ねぎ しょうが	みりん しょうゆ かつおぶし	小	580	2.1
6 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ひろしまチキチキレモン ワンタンスープ	こめ むぎ こめこ なたねあぶら(揚げ油) こめあぶら さとう ワンタン皮(ワンタンの皮)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	レモン たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ ビーマン にんにく しょうが きくらげ チンゲンサイ りよとともやし	しお こしょう しょうゆ す さけ ケチャップ とりがら カキエキス(オスターソース) セロリ ローリエ おこのみソース	小	648	2.0
7 木	★目の愛護テーマメニュー★ コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう ビーフシチュー りっちゃんのサラダ	コッペパン さとう じゃがいも バター こむぎこ べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム こんぶ かつおぶし	ブルーベリー レモン たまねぎ にんじん グリンピース にんにく あわびたけのしんめ キャベツ セロリ トマト きゅうり コーン	とりがら セロリ ローリエ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう ワイン す	小	569	2.3
11 月	わかめうどん ぎゅうにゅう じゃがいものゴマネーズサラダ まいたけとやさいのかきあげ	うどん じゃがいも さとう ごま マヨネーズ こむぎこ なたねあぶら(揚げ油)	とりにく ちくわ わかめ ぎゅうにゅう さつまあげ まぐろのみずに(ツナ) たまご	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな コーン ごぼう まいたけ	にぼし こんぶ しょうゆ しお さけ す こしょう	小	561	3.0
12 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ミートどうふ ツナとだいこんのサラダ	こめ むぎ でんぷん アーモンド さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく とりにく チーズ まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ トマト(缶) だいこん	ケチャップ ウスターソース しお こしょう しょうゆ す	小	608	2.5
13 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー もずくとたまごのスープ	こめ むぎ さとう こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ もずく とうふ たまご	キャベツ たけのこ にんじん ビーマン ねぎ にんにく しょうが えのき	トウバンジャン さけ しょうゆ みりん しお こしょう ワイン こんぶ	小	545	2.1
14 木	なめし ぎゅうにゅう だいたみのいそに じゃがいものさんぱいず	こめ むぎ ごま さとう こめあぶら じゃがいも	しらすぼし ぎゅうにゅう とりにく ひじき うずらたまご だいたみ わかめ ちくわ	こまつな こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり	しょうゆ みりん さけ しお にぼし す	小	556	1.6
15 金	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのパンこやき ジュリアンスープ りんご	こめ むぎ オリーブあぶら パンこ	ぎゅうにゅう いわし なまクリーム チーズ ベーコン	にんにく パセリ キャベツ たまねぎ にんじん りんご	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	595	2.1
18 月	チキンライス ぎゅうにゅう だいこんとベーコンのスープ じゃがいものチーズやき	こめ バター こめあぶら じゃがいも パンこ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ パンこ	たまねぎ グリンピース あわびたけのしんめ にんじん だいこん パセリ	しお こしょう ケチャップ しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	625	2.6
19 火	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに パンバンジーサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース ほしいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	す しょうゆ みりん とりがら セロリ ローリエ さけ しお	小	589	1.7
20 水	★カムカムキングメニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ だいこんのあまずづけ かみなりじる	こめ(よしわまい) さとう でんぷん こめあぶら なたねあぶら(揚げ油)	ぎゅうにゅう さわら とうふ みそ	しょうが だいこん ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	しょうゆ さけ みりん す しお にぼし	小	609	2.1
21 木	ロールパン ぎゅうにゅう チンゲンサイとまめのクリームに コーンサラダ	ロールパン 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 てぼうまめ とりにく なまクリーム だっしふんにゅう(スキムミルク) まぐろのみずに(ツナ)	チンゲンサイ たまねぎ にんじん グリンピース あわびたけのしんめ だいこん こまつな コーン	ワイン とりがら セロリ ローリエ しお こしょう す	小	627	1.8
22 金	コンナムルごはん ぎゅうにゅう キムチファンラータン チャプチェ	こめ むぎ ごまあぶら ごま でんぷん はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご ぎゅうにく	だいたみもやし にんじん えのき こまつな にんにく はくさいキムチ ほしいたけ	しょうゆ しお とりがら セロリ ローリエ す こしょう カキエキス(オスターソース)	小	705	4.0
25 月	そぼろどんぶり ぎゅうにゅう なめこじる フルーツポンチ	こめ さとう こめあぶら くろざとう	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ みそ かんてん	たまねぎ にんじん しょうが ほしいたけ さやいんげん なめこ ねぎ みかん(缶) バナナ もも(缶)	しょうゆ しお にぼし	小	584	2.3
26 火	ひろしまなチャーハン ぎゅうにゅう とりにくだんごのスープ にまめ	こめ むぎ さとう パンこ こめあぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ	しらすぼし たまご ぎゅうにゅう とりにく うずらまめ	ひろしまなづけ たまねぎ しょうが にんじん キャベツ ほしいたけ チンゲンサイ	しお しょうゆ こしょう さけ	小	561	2.1
27 水	ミルククイーン ぎゅうにゅう にくじゃが きりほしだいこんのすのもの	こめ(ミルククイーン) じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらすぼし	たまねぎ にんじん きゅうり いとこんにやく さやいんげん まいたけ きりほしだいこん	こんぶ みりん しょうゆ しお す	小	557	1.3
28 木	★おたんじょうびメニュー★ おこめのごもくいため ぎゅうにゅう パインサラダ きなこあげパン	おこめん こめあぶら さとう べにばなあぶら ごまあぶら コッペパン なたねあぶら(揚げ油)	ぶたにく えび ぎゅうにゅう きなこ	たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ こまつな パイン(缶)	さけ しょうゆ しお こしょう す カキエキス(オスターソース)	小	621	2.1
29 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに けんちんじる	こめ むぎ さとう さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	しょうが だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	さけ しょうゆ しお かつおぶし こんぶ	小	582	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。

* 下線は平成25〜令和2年度のひろしま給食メニューです。

* 22日(金)は小学校社会見学のため、中学校のみ給食があります。(小学校はお弁当の準備をお願いします)

1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
590 (650)	2.1 (2.0)	750 (830)	2.9 (2.5)