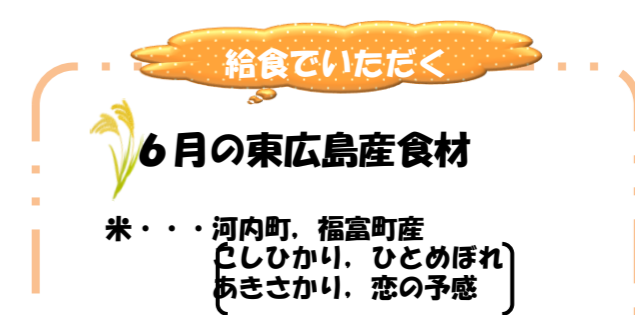




6月 学校給食献立表

令和2年度発行
東広島北部校給食センター

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分	日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実				魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実	
1月	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 山菜みそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ さんさい	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	754 kcal 29.9 g 2.5 g	18木	牛乳 ごはん 揚げ焼売 春雨スープ	しゅうまい ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ もやし	こめ はるさめ	あぶら	771 kcal 19.9 g 1.8 g
2火	牛乳 ごはん 生揚げの オイスターソース煮 春雨のナムル	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり もやし	こめ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら ごま	753 kcal 29.9 g 1.3 g	19金	牛乳 かき玉きつね丼 (ごはん かき玉きつね丼の具) じゃこじゃが梅サラダ	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ うめぼし	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	725 kcal 27.1 g 2.5 g
3水	牛乳 コッペパン いちごジャム 鶏肉と野菜のスープ煮 カルちゃんサラダ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき チーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	コッペパン いちごジャム じゃがいも さとう	あぶら	755 kcal 30.1 g 3.6 g	22月	牛乳 ごはん さわらの香味だれかけ つくね汁	さわら つくね とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	747 kcal 32.8 g 1.8 g
4木	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 つけものあえ	とりにく さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たくあん こんにゃく グリーンピース もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごま	751 kcal 27.0 g 2.3 g	23火	牛乳 ごはん 豚肉と豆腐の中華煮 バンバンジー	ぶたにく とうふ とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ もやし グリーンピース にんにく きゅうり	こめ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら ごま	754 kcal 33.1 g 1.8 g
5金	牛乳 ごはん ひろしま魚魚っとレモン かみかみあえ かしわもち	ホキ するめ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ たけのこ しょうが にんにく レモン きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう でんぷん かしわもち	あぶら	802 kcal 29.3 g 1.5 g	24水	牛乳 コッペパン チーズクリーム スペイン風オムレツ ソパ・デ・アホ	スペインふう オムレツ とりにく	ぎゅうにゅう チーズクリーム	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	742 kcal 28.6 g 3.0 g
8月	牛乳 ハヤシライス (ごはん ハヤシチュー) 七色サラダ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きくらげ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	788 kcal 25.5 g 2.9 g	25木	牛乳 ごはん 小魚佃煮 大和煮 おかがあえ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ うずらたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう こさかなつくだに	にんじん さやいんげん アスパラガス	たけのこ こんにゃく ごぼう たまねぎ キャベツ	こめ さとう		753 kcal 28.9 g 1.7 g
9火	牛乳 ごはん かつおの揚げ煮 もずく汁	かつお ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう たけのこ	こめ さとう でんぷん	あぶら	715 kcal 33.7 g 1.6 g	26金	牛乳 チキンカレーライス (ごはん チキンカレー) 海藻サラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	772 kcal 29.1 g 3.4 g
10水	牛乳 コッペパン パスタのトマトソース煮 コールスローサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	722 kcal 27.8 g 3.5 g	29月	牛乳 ごはん 親子煮 しそひじきあえ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう しそひじき	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう		761 kcal 26.3 g 2.6 g
11木	牛乳 ごはん ハンバーグの ケチャップソース 雷汁	ハンバーグ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく ごぼう	こめ さとう じゃがいも	あぶら	754 kcal 26.6 g 2.4 g	30火	牛乳 ごはん コメカラ 大豆のふわふわすまし汁	とりにく とうふ だいずフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ しめじ	こめ こめこ	あぶら	739 kcal 31.8 g 1.9 g
12金	牛乳 ごはん 筑前煮 わかめのすだちあえ	とりにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう こんにゃく きゅうり キャベツ すだち	こめ じゃがいも さとう		754 kcal 27.9 g 2.1 g	*物資の都合により、献立を変更をすることがあります。 *こんにゃくについて こんにゃくは、いも類(5群)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物(4群)」に分類しています。								
15月	牛乳 ごはん 新じゃがの含め煮 ごまあえ レモンゼリー	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく しいたけ キャベツ	こめ じゃがいも さとう レモンゼリー	ごま	765 kcal 24.5 g 1.4 g	季節の食べ物 たまねぎ じゃがいも そろめ ごいわし あじ								
16火	牛乳 ごはん ひろしま揚げ揚げちくわ ゆめまる元気汁	ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり ちりめん	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ こんにゃく しめじ	こめ てんぷらこ じゃがいも	あぶら	737 kcal 25.5 g 3.0 g	給食でいただく 6月の東広島産食材 米・・・河内町、福富町産 【しひかり、ひとめぼれ】 【あきさかり、恋の予感】 いただきま〜す!								



17 水	牛乳 コッペパン チリコンカン ハムサラダ	ぶたにく レッドキドニー ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	716 kcal 30.5 g 3.4 g
---------	--------------------------------	-----------------------	--------	-------------	--	-----------------------	-----	-----------------------------



びわ



トマト



メロン

じゃがいも・・・安芸津産
ねぎ、こまつな、たまねぎ、アスパラガス

