

7月こんだて表 (B)

東広島学校給食センター

日	曜日	こんだて	赤		緑		黄		栄養量 (中学年)			
			ち	ほね	からだ	ちようし	ねつ	ちから	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)	
			ち	ほね	からだ	ちようし	ねつ	ちから				
			血	肉や骨	体の調子	を整える	もの	もの				
1	水	ごはん 高野豆腐のうま煮 しらすあえ	○	とりにく こうやとうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	ごはん じゃがいも さとう		621	23.4	1.7
2	木	キムタク丼 ワンタンスープ ヨーグルト	○	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん チンゲンツアイ	はくさい たくあん たまねぎ しめじ もやし	ごはん さとう ワンタン	ごま ごまあぶら	657	25.8	2.2
3	金	ごはん 【福山市の郷土料理】 炒り豆腐 うりだこ	○	とりにく とうふ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり	ごはん さとう	ごま	612	26.2	1.7
6	月	ごはん 【行事食：七夕】 あじのフライ 七夕汁 七夕ゼリー	○	あじフライ とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	しめじ たまねぎ	ごはん おこめ 七夕ゼリー	あぶら	674	22.4	2.3
7	火	黒糖パン 野菜とパスタのスープ煮 ハワイアンサラダ	○	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり パインアップル	こくとうパン ペンネ じゃがいも さとう	あぶら	610	23.0	2.0
8	水	わかめごはん 【御園宇小学校リクエスト】 鶏肉のから揚げ トマトスープ レモンゼリー	○	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし そらめめ	わかめごはん でんぶん じゃがいも レモンゼリー	あぶら	697	22.9	2.3
9	木	ごはん マーボーなす 中華あえ	○	ぶたにく なまあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	647	24.8	1.5
10	金	広島おこのみ丼 【ひろしま給食】 けんちん汁	○	ぶたにく いりたまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし しめじ ごぼう こんにゃく	ごはん	ごまあぶら	600	26.1	2.2
13	月	ごはん ゴーヤチャンプルー ひじきのマヨネーズあえ	○	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ にがり キャベツ ぎゅうり	ごはん さとう	ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	614	26.2	1.5
14	火	コッペパン マーガリン 五目焼きビーフン フルーツミックス	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ みかん パインアップル もも	コッペパン ビーフン	マーガリン ごまあぶら	667	23.1	2.6
15	水	古代米ごはん 【食育の白】 小いわしの梅の香揚げ ゆめまる汁	○	こいわしうめのかあげ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	たまねぎ なす	こだいまいごはん じゃがいも	あぶら	622	21.2	1.9
16	木	ごはん スタミナ炒め バンサンスー	○	ぶたにく なまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ なす キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら	623	23.7	1.8
17	金	ごはん 春巻き うずら卵の中華スープ	○	ベーコン とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はるまき たまねぎ しいたけ	ごはん	あぶら	694	19.4	1.6
20	月	ごはん 家常豆腐 ナムル	○	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツアイ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり もやし とうもろこし	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	632	25.9	1.5
21	火	リッチパン 鶏肉の香草焼き サマーミネストローネ	○	とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ とうもろこし ズッキーニ マッシュルーム	リッチパン じゃがいも	あぶら	686	30.1	2.2
22	水	ツナまめごはん 相性汁	○	ツナ だいず ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース しょうが たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも		647	23.0	2.3
27	月	ごはん さばの香味だれかけ 磯香みそ汁	○	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ごま	610	26.6	1.8
28	火	【世界の料理：ギリシャ】 コッペパン いちごジャム ケフテス レヴィスィアスーパー	○	にくだんご とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	コッペパン いちごジャム フライドポテト さとう	あぶら	676	24.4	2.2
29	水	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 わかめとじゃこの酢の物	○	ぶたにく だいず さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん さとう		635	24.0	1.8
30	木	ごはん チャプチェ 中華スープ	○	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンツアイ ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい もやし えのきたけ	ごはん はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	611	23.1	1.8
31	金	夏野菜カレーライス フレンチサラダ	○	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	642	21.3	2.3

※「こんにゃく」について：こんにゃくの原料は「こんにゃく芋」ですが 体内での働きによって「おもに体の調子を整える」に分類しています。
※物資の都合により 献立を変更することがあります。