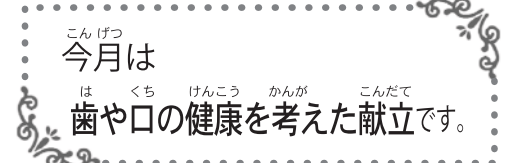




学校給食献立予定表



令和元年 6月

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	はつかいち しないさん 廿日市市内産 しょう えてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)
			黄(き) おもに熱や力のもとになる	赤(あか) おもに体をつくる	緑(みどり) おもに体の調子を整える		
						基準値 (小) 659 (中) 830	基準値 (小) 18.3 (中) 23.1
3・月	ごはん 牛乳 いりどうふ じゃがいものすのもの (東広島市)	 郷土料理の日	ごはん あぶら じゃがいも さとう しろうごま	牛乳 とうふ とりにく ひじき たまご わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり ごぼう	(小) 626 (中) 757	(小) 18.4 (中) 21.5
4・火	コッペパン 牛乳 ベーコンとまいたけのスパゲティ きんときまめのマリネ	 まいたけ	パン スパゲティ あぶら ごまあぶら さとう べにばなあぶら ピーナッツ	牛乳 ベーコン きんときまめ ロースハム しらすぼし	たまねぎ にんじん ねぎ まいたけ しめじ にんにく キャベツ コーン	693 875	26.0 32.0
5・水	ひじきごはん 牛乳 ししゃものからあげ みそしる	 たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら しろうごま あぶら でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ひじき ししゃも わかめ とうふ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	658 803	18.7 22.2
6・木	コッペパン 牛乳 しろいんげんまめのトマトに かみかみサラダ	 たまねぎ	パン オリーブあぶら さとう アーモンド しろうごま べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ ロースハム しらすぼし	たまねぎ ★にんじん さやいんげん にんにく トマト(缶) コーン きゅうり キャベツ	643 807	19.9 23.6
7・金	ごはん 牛乳 チンジャオロウスー はるさめとやさいのスープ	 たまねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも はるさめ	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しろねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ	600 725	13.4 15.1
10・月	とりそぼろごはん 牛乳 あかだし ほうれんそうのアーモンドあえ	 たまねぎ	ごはん さとう ながいも アーモンド しろうごま ねりごま	牛乳 とりにく とうふ わかめ あかみそ みそ	コーン たけのこ にんじん みつば しめじ たまねぎ ねぎ ほうれんそう キャベツ	584 712	16.9 19.7
11・火	ごはん 牛乳 たちうおのたつたあげ きゅうりのしおもみ ひじきのいために		ごはん でんぷん あぶら さとう こむぎこ	牛乳 たちうお ひじき さつまあげ とりにく	きゅうり さやいんげん にんじん ごぼう にんにく こんにゃく しょうが	679 823	24.1 29.0
12・水	ごはん 牛乳 チャブチェ とうふのスープ	 たまねぎ	ごはん あぶら さとう はるさめ しろうごま ごまあぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく とうふ ベーコン	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ きゅうり きくらげ たまねぎ ねぎ えのきたけ	625 759	17.6 20.4
13・木	ツイストパン みかんジュース じゃがいものクリームに キャベツとコーンのサラダ	 たまねぎ	パン (さとう バター) じゃがいも バター こむぎこ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく こなチーズ しろいんげんまめのペースト ロースハム しらすぼし	みかんジュース にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく コーン キャベツ ほうれんそう	576 742	14.1 19.1
14・金	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのみそいため こまつなとだいずのおひたし	 たまねぎ	ごはん さとう でんぷん あぶら	牛乳 ぶたにく うずらたまご あかみそ だいず わかめ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが こまつな もやし	598 720	14.9 17.3
17・月	ごはん 牛乳 にくじゃが (呉市) きゅうりとはるさめのすのもの	 たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう はるさめ しろうごま ごまあぶら	牛乳 ぎゅうにく しらすぼし ちくわ	たまねぎ しらたき キャベツ にんじん きゅうり	601 727	11.0 12.0
18・火	コッペパン 牛乳 ピーフンのごもくいため フルーツのヨーグルトあえ	 たまねぎ	パン ピーフン ごまあぶら あぶら	牛乳 ぶたにく えび ヨーグルト	ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが みかん(缶) もも(缶) つまみかん(缶)	632 800	16.2 19.1
19・水	むぎたつぷりごはん 牛乳 とりにくとピーナッツのいためもの にらたまじる いりこ	 たまねぎ	ごはん(むぎ) でんぷん あぶら ピーナッツ ごまあぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく たまご とうふ かえりいりこ	たまねぎ にんじん しろねぎ しめじ さやいんげん にら	666 830	19.4 23.7
20・木	セルフツナサンド 牛乳 ポークビーンズ	 たまねぎ	パン さとう [マヨネーズ] じゃがいも	牛乳 ぶたにく だいず まぐろのみずに	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん	613 767	21.0 24.8
21・金	ごはん 牛乳 さばのカレーやき ほうれんそうのおかかあえ すましじる	 たまねぎ	ごはん こむぎこ あぶら さとう ながいも	牛乳 さば わかめ しらすぼし かつおぶし とうふ あぶらあげ	ほうれんそう もやし しめじ ねぎ たまねぎ	607 751	18.9 23.9
24・月	ふわふわどんぶり 牛乳 ひじきのサラダ れいとうみかん	 たまねぎ	ごはん さとう でんぷん しろうごま [マヨネーズ]	牛乳 とうふ ぶたにく たまご ひじき まぐろのみずに	にんじん たまねぎ なまいいたけ しょうが ねぎ きゅうり みかん	701 840	21.9 25.7
25・火	ごはん 牛乳 さけのしおやき キャベツのごまあえ もずくじる	 たまねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら しろうごま さとう じゃがいも	牛乳 さけ わかめ しらすぼし もずく あぶらあげ	キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	590 723	16.2 20.1
26・水	ごはん 牛乳 ごもくに もやしとかまぼこのあえもの	 もやし	ごはん じゃがいも さとう あぶら しろうごま	牛乳 だいず かまぼこ とりにく あぶらあげ	にんじん こんにゃく たけのこ もやし にら さやいんげん	598 719	13.3 15.0
27・木	コッペパン 牛乳 いかなのつマリネ レタスのスープ	 たまねぎ	パン でんぷん あぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 いか ベーコン	たまねぎ トマト きゅうり レタス にんじん えのきたけ チンゲンサイ しょうが	606 762	24.3 29.4
28・金	ハヤシライス 牛乳 やさいのくるみあえ	 たまねぎ	ごはん(むぎ) じゃがいも バター さとう こむぎこ くるみ しろうごま べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ こまつな	679 823	16.3 18.9

- ※ () はパン・ごはんに入っている材料、[] は1食用小袋使用、___は冷凍食品および加工食品とその材料です。
※ 詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生までお申し出ください。
※ エネルギーと脂質の基準値及び摂取量を表示しています。食生活の参考にしてください。
※ 都合により献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため家で一度食べさせておくなど、ご配慮ください。



りょうりりょく
料理力の献立

レシピ紹介

「ひじきのサラダ」

《材料は4人分 () 内は切り方》

ひじき……………28 g

にんじん (せん切り) ……1/3 本

さとう……………大さじ 2

しょうゆ……………大さじ 3 強

みりん……………小さじ 2

油……………小さじ 2

ツナ水煮缶……………60 g

レモン汁……………小さじ 2

小松菜 (3cm長さ) ……1 束

マヨネーズ……………大さじ 6

ごま……………小さじ 2 強

《作り方》

① ひじきはさっと洗い、水につけて戻す。

② なべに油を熱して、にんじんをいため、ひじきをいため、さとう・しょうゆ・みりんを入れて煮る。

③ ひじきが煮えたら、皿に広げるように入れて、冷ます。

④ 小松菜はゆでて切り、水気をしぼる。

⑤ ツナはほぐして、レモン汁をかける。(レモン汁がない場合は、なくてもよい。)

⑥ ごまは炒って、する。

⑦ ③～⑥の材料をマヨネーズ、ごまであえる。