



# 学校給食よていこんだて表



2024年度

赤野・井ノ口・川北小学校

日 (曜)	牛乳 ごはん ばん・めん	献立名	食品名						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %
			おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		
			たんすいゆぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	
4 (火)	ごはん	やさいたっぷりすきやきに やさいのしおこんぶあげ あげだいのあまだれ <b>かみかみこんだて</b>	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	ぶたにくとうふ むしたいず	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ ビーマン	たまねぎ ほうき しいたけ こんにやく キャベツ	632 kcal 25.2 g 27.6 %
5 (水)	ごはん	マーボー豆腐 カラフルピーマンのサラダ こなつ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	とうふ ぶたミンチ みそ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ビーマン あかビーマン きいろビーマン	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ キャベツ ゆずすこなつ	623 kcal 25.6 g 29.5 %
6 (木)	えだまめ ごはん	さばのなんばんづけ さわにわん	こめ おぎ かたくりこ こめさとう	ごま あぶら	さば ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	えだまめ きゅうり たまねぎ だいこん ほうきしいたけ	634 kcal 26.8 g 31.4 %
7 (金)	ごはん	チンジャオロース とうふじる キャベツのゆずあん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ビーマン にんじん	にんにく たけのこ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ゆずす	546 kcal 23.7 g 24.4 %
10 (月)	なす カレー	フルーツヨーグルト	こめ おぎ じゃがいも やさしいリファイバーゼリー	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なす みかん りんご	657 kcal 20.5 g 27.9 %
11 (火)	ごはん	チャップチェ かぼちゃのチーズやき ゆかりあえ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま オリーブオイル	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら きいろビーマン かぼちゃ ビーマン	たまねぎ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	677 kcal 23.8 g 28.6 %
12 (水)	ごはん	ポークチャップ あおなのおかかあえ アジサイゼリー	こめ こめさとう サイダー さとう とうみつ	あぶら ごま	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう アガー	ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	605 kcal 25.9 g 24.0 %
13 (木)	たくあん とあぶら あげの ごはん	きゅうりとツナのすのもの すりみじる	こめ おぎ さとう	ごま ごまあぶら	あぶらあげ まぐろあぶらづけ すりみ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たくあん きゅうり キャベツ きくらげ しょうが ほうきしいたけ こんにやく	598 kcal 24.9 g 27.8 %
14 (金)	ちりめん どん	けんちんじる スイートポテト <b>じゃこの日のこんだて</b>	こめ おぎ さつまいも さとう はちみつ	ごま あぶら バター	ぶたにく とうふ	じゃこ ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく しいたけ	609 kcal 21.5 g 22.5 %
17 (月)	ごはん	なすのスタミナため はるさめのすのもの さつまいもに <b>なすの日のこんだて</b>	こめ さとう はるさめ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	なす たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ ゆずす	655 kcal 21.6 g 26.0 %
18 (火)	ごはん	ハムカツ ツナキャベツのポンずあえ みそする	こめ こめさとう パンこ さとう	あぶら	ポロニアソーセージ まぐろあぶらづけ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	きゅうり キャベツ ゆずす もやし	715 kcal 24.5 g 38.9 %
19 (水)	まめじゃ ごはん	ひじきのゴママヨネーズあえ とんじる <b>食育の日のこんだて</b>	こめ おぎ さとう さいも	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	むしたいず ちくわ みそ ぶたにく あぶらあげ	じゃこ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ コーン ごぼう しめじ だいこん	634 kcal 25.8 g 28.7 %
20 (木)	ポークハ ヤシライ ス	ゴマサラダ ユズゼリー	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ アガー	トマト	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ ゆずす	657 kcal 22.0 g 25.2 %
21 (金)	ごはん	おでんに きゅうりとダイコンのすもの ゆでとうもろこし	こめ さとう	ごま	てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ じゃこ	にんじん	だいこん こんにやく きゅうり ゆずす とうもろこし	571 kcal 26.5 g 20.0 %
24 (月)	おやこど ん	おじゃこのサラダ トマト	こめ おぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	560 kcal 22.8 g 23.6 %
25 (火)	ごはん	とりのパーベキューソース ツナとやさいのごまきなごあえ なすのみそする	こめ さとう	ごま	とりにく まぐろあぶらづけ きなご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ りんご ほうきしいたけ	571 kcal 28.3 g 24.7 %
26 (水)	わかめご はん	ハンバーグ りっちゃんサラダ ソーダゼリー	こめ パンこ かたくりこ さとう サイダー とうみつ	あぶら	ぎゅうミンチ ぶたミンチ とうふ ハム かつおぶし	わかめ ぎゅうにゅう こんぶ アガー	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	692 kcal 25.9 g 29.3 %
27 (木)	冷めん	かぼちゃのいために パイン	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら あぶら	ハム ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ	きゅうり もやし コーン りんご	642 kcal 25.5 g 21.9 %
28 (金)	ごはん	さかなのアングリーズ だいのすに うめごまひじき	こめ さとう かたくりこ パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	だいのす てんぷら さば	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん	ごぼう こんにやく しょうが うめ	686 kcal 27.9 g 30.0 %

\*天候等の影響により、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

\*毎月、安芸市のなすを使ったこんだてと、おじゃこを使ったこんだてが登場します。

かみかみマーク よくかんで食べよう!

◆ふるさと納税活用事業を実施しています！  
ふるさと納税の一部を、食材費に活用し、じゃこの日・なすの日・食育の日等の  
献立内容の充実を図り、食育・地産地消の推進に繋げていく取組です。  
安芸市に寄付をいただいた方々に感謝していただきます。

ふるさとの食べもの  
いっぱいいただきます！

6月26日は  
井ノ口小学校の  
リクエスト献立です。

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。今月の食育の日の献立は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」とは、  
豆類 ①ごま種実類 ②わかめ、海そう類 ③やさしい ④さかな ⑤しいたけ、きのこ類 ⑥いも類  
日本で昔から食べられている体に良い食べものの頭文字です。