

6がつ きゅうしょくこんだてひょう

しょうがっこう
Aちく

(一人当たりの平均栄養摂取量)

ひ に ち	よ う び	しゅしよく 主 食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしよく 副 食		つかわれているしよくひん			エネルギー (kcal)	食塩 しょうじつりょう 相当量 (g)
						おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの		
2	月	ごはん	○	なまあげのそぼろに かみかみソテー		ぎゅうにゅう, とりにく, なまあげ, ぶたにく, しらすぼし	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, こまつな, もやし	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	609	1.1
3	火	ごはん	○	ごもくうどん せとうちあげ		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, ちくわ, しらすぼし, ひじき	にんじん, たまねぎ, ねぎ, ごぼう	こめ, うどん, てんぷらこ, あぶら	591	1.9
4	水	ハヤシライス	○	ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, やきぶた	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, グリンピース, ごぼう, きゅうり, レモン	こめ, あぶら, こめこ, さとう, オリーブあぶら	633	2.0
5	木	ごはん	○	あかうおのてんぷら クービーリチー かきたまじる	おきなわけん 沖縄県の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう, あかうお, ぶたにく, こんぶ, たまご	にんじん, きりぼしだいこん, こんにゃく, たまねぎ, ねぎ	こめ, てんぷらこ, あぶら, さとう, でんぷん	608	2.0
6	金	ごはん	○	ホイコーロー ビーフンスープ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とりにく	にんじん, たけのこ, エリンギ, キャベツ, ビーマン, たまねぎ, ほししいたけ, もやし, かいわれだいこん	こめ, あぶら, さとう, ビーフン	580	1.8
9	月	ごはん	○	マーボー豆腐 カルちゃんサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, しらすぼし, ひじき, まぐろ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ, キャベツ, こまつな	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ごま	594	1.9
10	火	ごはん	○	ひろしまあげあげちくわ さわやかあえ みそしる	ひろしま きゅうしよく 給食	ぎゅうにゅう, ちくわ, あおのりこ, あぶらあげ, みそ	しょうが, にんじん, もやし, きゅうり, レモン, たまねぎ, ねぎ	こめ, こむぎこ, こめこ, ごま, あぶら, さとう, じゃがいも	610	2.5
11	水	ごはん	○	さばのうめに キャベツのむしに ながはまのうどんどうふ	くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう, さば, あぶらあげ, とうふ	しょうが, うめぼし, キャベツ, にんじん, ほししいたけ, ねぎ	こめ, さとう, さといも, でんぷん	616	2.2
12	木	ぶたどん	○	にらたまスープ レモンゼリー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, たまご	たまねぎ, にんじん, ごぼう, こんにゃく, しめじ, ねぎ, にら	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, レモンゼリー	622	1.8
13	金	ごはん	○	キーマカレー ゆでやさい		ぎゅうにゅう, とりにく, だいず, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, とうもろこし, えだまめ	こめ, あぶら, こめこ, じゃがいも	597	1.5
16	月	さけそぼろごはん	○	ぶたじる		ぎゅうにゅう, さけ, しらすぼし, たまご, ぶたにく, なまあげ, みそ	さやいんげん, にんじん, ごぼう, こんにゃく, ねぎ	こめ, ごま, あぶら, じゃがいも	588	1.5
17	火	ごはん	○	ホキのラビゴットソース とうにゅうコーンスープ		ぎゅうにゅう, ホキ, とりにく, とうにゅう	たまねぎ, きゅうり, トマト, レモン, にんじん, とうもろこし	こめ, でんぷん, あぶら, オリーブあぶら, さとう, じゃがいも, こめこ	610	1.8
18	水	たこめし	○	あきなだじる れいとうみかん	ひろしまけん 広島県の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, たこ, わかめ, みそ	ほししいたけ, にんじん, ごぼう, しょうが, さやいんげん, たまねぎ, ねぎ, みかん	こめ, あぶら, さとう, もしおめん	593	2.3
19	木	ちゅうかれいめん	○	じゃがいもとだいずのあげ に		ぎゅうにゅう, たまご, ハム, だいず, かえりいりこ	にんじん, きゅうり, もやし, えだまめ	ちゅうかめん, あぶら, でんぷん, じゃがいも, さとう	609	2.9
20	金	くれっこげんき かいじカレー	○	フルーツポンチ	くれこ 呉っ子 きゅうしよく 給食	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, グリンピース, パインアップル, もも	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, はちみつ, レモンゼ リー	661	1.6
23	月	ごはん	○	ゴーヤチャンプル もずくスープ	おきなわけん 沖縄県の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, たまご, かつおぶし, もずく	にんじん, キャベツ, ゴーヤ, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, ごまあぶら, あぶら	585	2.2
24	火	パン	○	パンシットビーフン ハニーマスタードチキン		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, ねぎ, しょうが, えだまめ	パン, ビーフン, あぶら, でんぷん, はちみつ	620	2.2
25	水	ごはん	○	くれのにくじゃが げんきじる	くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, しらすぼし, みそ	たまねぎ, こんにゃく, にんじん, ねぎ	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, しらたまだんご	608	2.1
26	木	ごはん	○	なすのカレーに レタスとたまごのスープ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, とりにく, たまご	にんにく, たまねぎ, にんじん, なす, えだまめ, レタス	こめ, あぶら, こめこ, さとう, でんぷん	581	2.0
27	金	いわしのかばや きどんぶり	○	きりぼしだいこんのごまず サラダ すましじる		ぎゅうにゅう, いわし, ちくわ, ふ	しょうが, きりぼしだいこん, にんじん, きゅうり, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, でんぷん, あぶら, さとう, ごま, ごまあぶら	615	2.1
30	月	ごはん	○	チリコンカン わかめサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, あかいんげんまめ, あおえんどうまめ, ひよこまめ, まぐろ, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	こめ, あぶら, さとう	589	1.5

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

にほんしよくひんのようじけんせいばんひょうはちてい
日本食品標準成分表(八訂)により算出

こんげつ きゅうしよくひ
今月の給食費

250 (円) × 21 (回) = 5,250 (円)