

7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		
1	火	むぎごはん	○	すいとん きりぼしだいこんのいために	ついできゅうしょく 追悼給食	ぎゅうにゅう,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねぎ, きりぼしだいこん,ほししいたけ	こめ,おおむぎ,こむぎこ, あぶら,さとう	597	1.8
2	水	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため とうがんのスープ れいとうパイン		ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく	キャベツ,たまねぎ,にんじん, エリンギ,しょうが,とうがん, ほししいたけ,かいわれだいこん, パインアップル	こめ,あぶら,さとう,ごま, でんぷん	588	1.8
3	木	ごはん	○	さわらのからあげ ひじきのいために たなばたじる	ぎょうじしよく 行事食 たなばた (七夕)	ぎゅうにゅう,さわら, ひじき,とりにく,だいず	にんじん,ごぼう,こんにゃく, えだまめ,たまねぎ,オクラ	こめ,こめこ,でんぷん, あぶら,さとう, そうめん	602	1.9
4	金	ひじょうようカ レー	○	ぶたじる かんパン	ぼうさいきゅうしょく 防災給食	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,みそ	にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ とうもろこし,しめじ,トマト, たまねぎ	じゃがいも,かんパン こめ,あぶら	712	3.1
7	月	ぶっかけくれの ほそうどん	○	ゴーヤとコーンのかきあげ	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, あぶらあげ,えび,ちくわ	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ, しょうが,ねぎ,ゴーヤ, とうもろこし	うどん,てんぷらこ,あぶら	616	2.2
8	火	おやかどんぶり	○	けんちんじる		ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,とうふ, あぶらあげ	たまねぎ,にんじん, かいわれだいこん,だいこん, ごぼう,こんにゃく,しめじ, ねぎ	こめ,さとう,さといも, ごまあぶら	583	2.1
9	水	ごはん	○	あかうおのカラフルマリネ ヘルシースープ		ぎゅうにゅう,あかうお, とりにく	たまねぎ,あかピーマン, きピーマン,キャベツ, にんじん,セロリ	こめ,でんぷん,あぶら, さとう,じゃがいも	580	1.4
10	木	ごはん	○	マーボーなす ワンタンスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, うずらたまご,みそ,とりにく	なす,にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,にら,もやし,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, でんぷん, ワンタンのかわ	591	2.1
11	金	ごはん	○	さばのしょうがに ピリからきゅうり かぼちゃのみそしる		ぎゅうにゅう,さば, あぶらあげ,わかめ,みそ	しょうが,きゅうり,もやし, にんじん,たまねぎ, かぼちゃ,ねぎ	こめ,さとう,あぶら, ごまあぶら	623	2.3
14	月	くれっこげんき なつやさいカ レー	○	フルーツポンチ		ぎゅうにゅう,ぶたにく	にんにく,しょうが,かぼちゃ, たまねぎ,にんじん,トマト, なす,ピーマン, パインアップル,もも	こめ,あぶら,じゃがいも, こめこ,さとう,レモンゼリー	638	1.7
15	火	ごはん	○	とうふのちゅうかにこみ はるさめスープ		ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,とりにく	しょうが,にんじん,たまねぎ, チンゲンサイ,ほししいたけ, えのきたけ,もやし, かいわれだいこん	こめ,あぶら,さとう, でんぷん,はるさめ	593	2.3
16	水	パン	○	ホキのフリット ラタトゥイユ コーンスープ		ぎゅうにゅう,ホキ, ベーコン,とりにく	にんにく,たまねぎ,にんじん,なす, ズッキーニ,トマト,とうもろこし	パン,てんぷらこ,あぶら, オリーブあぶら,じゃがいも, こめこ	576	2.7
17	木	はてなこんだて				ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,あぶらあげ, しらすぼし,みそ	しょうが,さやいんげん,たまねぎ, にんじん,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも,みかんゼリー	636	2.3

※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。日本食品標準成分表(八訂)により算出

こんげつ きゅうしょくひ
今月の給食費

250 (円) × 13 (回) = 3,250 (円)