

9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 | しゅしょく 主 食 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ふくしょく 副 食 | | つかわれているしょくひん | | | エネルギー (kcal) | 食塩 相当量 (g) |
|-------------|-------------|------------------|--------------|--|---------------|---|---|---|-----------------|------------------|
| | | | | | | おもにからだを つくるもの | おもにからだのちようしを ととのえるもの | おもにエネルギーの もとになるもの | | |
| 2 | 火 | くれっこげんき 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,たまねぎ, にんじん,グリーンピース, パインアップル,もも | こめ,あぶら,じゃがいも, こめこ,さとう,レモンゼリー | 660 | 1.7 |
| 3 | 水 | ごはん | ○ | マーボー豆腐 とうがんのスープ | | ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,みそ,とりにく | にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ねぎ,ほししいたけ, とうがん,かいわれだいこん | こめ,あぶら,さとう, でんぷん | 593 | 2.3 |
| 4 | 木 | ちゅうかれいめん | ○ | だいがくいも | | ぎゅうにゅう,たまご, ぶたにく | にんじん,きゅうり,もやし | ちゅうかめん,あぶら, さつまいも,ごま,さとう | 661 | 2.7 |
| 5 | 金 | ごはん | ○ | とりにくとフェジョンのに こみ やさいソテー | | ぎゅうにゅう,ひよこまめ, あかいんげんまめ, あおえんどうまめ,チーズ, とりにく,ベーコン | にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト,キャベツ,あかピーマン, きピーマン,とうもろこし | こめ,じゃがいも,あぶら, こめこ | 599 | 1.9 |
| 8 | 月 | おやこどんぶり | ○ | みそしる | | ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,あぶらあげ,みそ | にんじん,たまねぎ, かいわれだいこん,ねぎ | こめ,さとう,じゃがいも | 601 | 2.3 |
| 9 | 火 | パン | ○ | SDGsビーフン ビーンズサラダ ぶどう | ひろしま 給食 | ぎゅうにゅう,ベーコン, たこ,ひよこまめ, あかいんげんまめ, あおえんどうまめ,まぐろ | にんにく,たまねぎ,トマト, グリーンアスパラガス,キャベツ, とうもろこし,ぶどう | パン,ビーフン,あぶら, オリーブあぶら,さとう | 582 | 2.6 |
| 10 | 水 | ごはん | ○ | レモンあまずでさっぱりク ロダイのからあげ コーンキャベツ しゅんさいじる | ひろしま 給食 | ぎゅうにゅう,くろだい, あぶらあげ | レモン,キャベツ,とうもろこし, にんじん,ほししいたけ,はくさい, えのきたけ,かいわれだいこん | こめ,でんぷん,こめこ, あぶら,さとう,さといも | 584 | 2.0 |
| 11 | 木 | ごはん | ○ | なすのカレーに コンソメスープ | | ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,とりにく | にんにく,たまねぎ,にんじん, なす,えだまめ,キャベツ | こめ,あぶら,こめこ, さとう,マカロニ | 586 | 1.9 |
| 12 | 金 | むぎごはん | ○ | まごわやさしいに かきたまじる あじつけのり | | ぎゅうにゅう,あげはん, こんぶ,だいず,たまご,のり | にんじん,ごぼう,ほししいたけ, こんにゃく,さやいんげん, たまねぎ,かいわれだいこん | こめ,おおむぎ,じゃがいも, ごま,ごまあぶら,さとう, でんぷん | 589 | 1.8 |
| 16 | 火 | ごはん | ○ | なまあげのちゅうかに かいそうサラダ | | ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,まぐろ,わかめ, こんぶ,あかさくらそう, くきわかめ,しろすぎのり | にんにく,しょうが,ほししいたけ, たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ, キャベツ,きゅうり,とうもろこし | こめ,ごまあぶら,さとう, でんぷん | 605 | 1.5 |
| 17 | 水 | かぼちゃそぼろ ごはん | ○ | けんちんじる | | ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,あぶらあげ,とうふ | にんじん,かぼちゃ,さやいんげん, ごぼう,だいこん,こんにゃく, しめじ,ねぎ | こめ,あぶら,さとう, さといも,ごまあぶら | 591 | 2.1 |
| 18 | 木 | いわしのかばや きどんぶり | ○ | さわやかあえ すましじる | | ぎゅうにゅう,いわし,ふ | しょうが,にんじん,キャベツ, きゅうり,レモン,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 | 604 | 2.1 |
| 19 | 金 | ごはん | ○ | ホイコーロー サンラータン | | ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,とりにく,たまご | にんじん,たけのこ,エリンギ, キャベツ,ピーマン,ほししいたけ, もやし | こめ,あぶら,さとう, はるさめ,でんぷん | 589 | 1.9 |
| 22 | 月 | ごはん | ○ | ししゃものいそべあげ かきなます ごもくみそしる | | ぎゅうにゅう,ししゃも, あおのりこ,ぶたにく, わかめ,みそ | だいこん,にんじん,かき, しょうが,たまねぎ, とうもろこし,ねぎ | こめ,てんぷらこ,あぶら, さとう,じゃがいも | 603 | 2.0 |
| 24 | 水 | ごはん | ○ | ちくぜんに だんごじる レモンゼリー | 福岡県の 郷土料理 | ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ | たけのこ,にんじん,こんにゃく, ほししいたけ,さやいんげん, だいこん,しめじ, かいわれだいこん | こめ,さといも,あぶら, さとう,しらたまだんご, レモンゼリー | 610 | 1.9 |
| 25 | 木 | ごはん | ○ | ユーリンチー キャベツのむしに わかめスープ | | ぎゅうにゅう,とりにく, かまぼこ,わかめ | しろねぎ,キャベツ,にんじん, たまねぎ,かいわれだいこん | こめ,でんぷん,あぶら, さとう | 619 | 1.9 |
| 26 | 金 | ごはん | ○ | さばのみそに そえやさい いものこじる | 東北地方の 郷土料理 | ぎゅうにゅう,さば,みそ, とりにく | しょうが,キャベツ,もやし, にんじん,ごぼう,だいこん, しめじ,こんにゃく,しろねぎ | こめ,さとう,あぶら, さといも | 618 | 2.0 |
| 29 | 月 | ドライカレー | ○ | ヘルシースープ | | ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,だいず,とりにく | にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ピーマン,セロリ, キャベツ | こめ,あぶら,さとう,ごま, じゃがいも | 597 | 2.1 |
| 30 | 火 | ごはん | ○ | あかうおのてんぱら ひじきのために かぼちゃのみそしる | | ぎゅうにゅう,あかうお, とりにく,ひじき, あぶらあげ,みそ | にんじん,ごぼう,こんにゃく, えだまめ,たまねぎ,かぼちゃ | こめ,てんぷらこ,あぶら, さとう | 608 | 2.0 |

※物質の都合により、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

今月の給食費 250 (円) × 19 (回) = 4,750 (円)