

12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)	しょくえん 食塩 そうとうりょう 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	月	ハヤシライス	○	マカロニサラダ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく	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, キャベツ, とうもろこし, レモン	こめ, あぶら, こめこ, さとう, マカロニ, オリーブあぶら	677	1.9
2	火	おやこどんぶり	○	みそしる みかん		ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, あぶらあげ, わかめ, みそ	にんじん, たまねぎ, かいわれだいこん, だいこん, ねぎ, みかん	こめ, さとう, じゃがいも	633	2.3
3	水	うずみ	○	くわいのからあげ ごまあえ	ふくやまし 福山市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう, えび, とりにく, とうふ	にんじん, ほししいたけ, みつば, ゆず, くわい, ほうれんそう, はくさい	こめ, さといも, あぶら, ごま, さとう	590	1.4
4	木	ごはん	○	マーボー豆腐 はくさいとみずなのちゅう かサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, やきぶた	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ, もやし, はくさい, みずな	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, ごまあぶら, ごま	593	1.9
5	金	ごはん	○	ホキフライ キャベツのむしに ビーンズスープ		ぎゅうにゅう, ホキ, ベーコン, あかいんげんまめ, あおえんどうまめ, ひよこまめ	キャベツ, たまねぎ, にんじん	こめ, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう, じゃがいも	640	2.1
8	月	ごはん	○	プルコギ はるさめスープ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とりにく	にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ, ピーマン, えのきたけ, もやし, かいわれだいこん	こめ, あぶら, さとう, ごま, はるさめ	587	1.8
9	火	ごはん	○	あかうおのてんぱら ひじきのいために すましじる		ぎゅうにゅう, あかうお, とりにく, ひじき, だいず, ふ	にんじん, れんこん, こんにやく, えだまめ, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, てんぱらこ, あぶら, さとう	592	1.8
10	水	ごはん	○	キムチなべ れんこんのきんぴら かんこくのり		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, とりにく, あげはん, のり	にんじん, はくさい, もやし, はくさいキムチ, なら, れんこん, さやいんげん	こめ, トック, あぶら, さとう	592	2.1
11	木	さかなそぼろご はん	○	ぶたじる		ぎゅうにゅう, まぐろ, たまご, ぶたにく, あぶらあげ, みそ	さやいんげん, にんじん, ごぼう, だいこん, こんにやく, ねぎ	こめ, あぶら, さつまいも	593	1.9
12	金	ごはん	○	きつねうどん かみかみソテー りんご		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, ぶたにく, しらすぼし	にんじん, たまねぎ, ねぎ, こまつな, キャベツ, りんご	こめ, うどん, さとう, ごまあぶら	585	1.9
15	月	ごはん	○	じゃがいものそぼろに とうふじる		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ	にんじん, たまねぎ, グリンピース, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう	597	1.7
16	火	はてなこんだて				ぎゅうにゅう, 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, トマト, セロリ, キャベツ	こめ, あぶら, こめこ, じゃがいも, みかんゼリー	627	1.9
17	水	ごはん	○	レモンでおいしさしょう しょう!! さっぱりにくだ んご コーンキャベツ げんきじる	きゅうしよく ひろしま給食 くれしばん 呉市版	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, しらすぼし, みそ	たまねぎ, レモン, キャベツ, とうもろこし, にんじん, ねぎ	こめ, でんぱん, あぶら, さとう, じゃがいも	645	2.3
18	木	パン	○	クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ハム	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, とうもろこし	パン, スパゲティ, あぶら, こむぎこ, オリーブあぶら, さとう	598	2.4
19	金	ごはん	○	おでん こまつなのじゃこいため なっとう		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, なまあげ, あげはん, ちくわ, うずらたまご, しらすぼし, なっとう	にんじん, こんにやく, だいこん, もやし, こまつな, しめじ, とうもろこし	こめ, さとう, あぶら	647	1.9
22	月	くれっこげんき パンブキンカ レー	○	やさいサラダ	きょうじしよく 行事食 とうじ (冬至)	ぎゅうにゅう, とりにく, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, グリンピース, キャベツ, とうもろこし	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, さとう, オリーブあぶら	650	2.2

※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。

にほんしょくひんひょうじゅんせいぶんひょうはちてい
日本食品標準成分表(八訂)により算出

さんしゅつ

こんげつ きゅうしよくひ
今月の給食費

250 (円) × 16 (回) = 4,000 (円)