

# 12がつきゅうしょくこんだてひよう

しうがつこう  
Aちく

(一人当たりの平均栄養摂取量)

| ひにち<br>よ<br>う<br>び | しゅしょく<br>主 食            | ぎゅうにゅう<br>牛乳 | ふくしょく<br>副 食   |                                   | つかわれているしょくひん  |  |                                    | エネルギー<br>(kcal) | しょくせん<br>食塩<br>そくとうりょう<br>相当量<br>(g) |
|--------------------|-------------------------|--------------|--|-----------------------------------|---|--|------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
|                    |                         |              |  |                                   | おもにからだを<br>つくるもの                                    | おもにからだのちようしを<br>ととのえるもの                                | おもにエネルギーの<br>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<br>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, ジャガイモ                     | 633             | 2.3                                  |
| 3 水                | うずみ                     | ○            | くわいのからあげ<br>ごまあえ                                       | ふくやまし<br>福山市の<br>きょうどりようり<br>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                     | ○            | マーぼーどうふ<br>はくさいとみずなのちゅう<br>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, でんぶん, ごまあぶら, ごま      | 593             | 1.9                                  |
| 5 金                | ごはん                     | ○            | ホキフライ<br>キャベツのむしに<br>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, ジャガイモ     | 640             | 2.1                                  |
| 8 月                | ごはん                     | ○            | ブルコギ<br>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<br>ひじきのいために<br>すましじる                         |                                   | ぎゅうにゅう, あかうお, とりにく, ひじき, だいす, か                     | にんじん, れんこん, こんにゃく, 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<br>れんこんのきんぴら<br>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, にら, 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<br>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, こんにゃく, 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<br>かみかみソテー<br>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<br>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, だいす, 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, ジャガイモ, みかんゼリー        | 627             | 1.9                                  |
| 17 水               | ごはん                     | ○            | レモンでおいしさじょう<br>じょう!! さっぱりにくだ<br>んご<br>コーンキャベツ<br>げんきじる | ひろしま給食<br>くれしまん<br>県市版            | 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, でんぶん, あぶら, さとう, ジャガイモ          | 645             | 2.3                                  |
| 18 木               | パン                      | ○            | クリームスパゲティ<br>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<br>こまつなじやこいため<br>なつとう                              |                                   | 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, なつとう | にんじん, こんにゃく, 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<br>パンプキンカ<br>レー | ○            | やさいサラダ   | こんげつ<br>きゅうしょくひ<br>今月の給食費         | 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, ジャガイも, 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

$$\text{今月の給食費} \quad 250 \text{ (円)} \times 16 \text{ (回)} = 4,000 \text{ (円)}$$