

1がっ 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)	しょくせん 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		
8	木	ごはん	○	あかうおのてんがら しらたまぞうに くろまめ	ぎょうししょく 行事食 (正月)	ぎゅうにゅう, あかうお, とりにく, くろまめ	ほししいたけ, にんじん, はくさい, みずな	こめ, てんがらこ, あがら, しらたまもち, さとう	587	1.5
9	金	ごはん	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, とうふ, みそ, やきがた	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ, もやし, きゅうり	こめ, あがら, さとう, でんぱん, はるさめ, ごまあがら, ごま	597	1.8
13	火	ごはん	○	こいわしのからあげ ごまあえ みそしる	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, いわし, あがらあげ, みそ	ほうれんそう, にんじん, はくさい, たまねぎ, ねぎ	こめ, あがら, ごま, さとう, じゃがいも	584	1.6
14	水	ごはん	○	ビーフシチュー わかめサラダ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, まぐろ, わかめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, グリンピース, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	こめ, あがら, じゃがいも, こめこ, さとう	654	1.7
15	木	もぶりごはん	○	ホキのいそべあげ しゅんさいじる	くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう, あがらあげ, ちくわ, しらすぼし, ホキ, あおのりこ	にんじん, ごぼう, ほししいたけ, こんにゃく, はくさい, えのきたけ, ねぎ	こめ, あがら, さとう, てんがらこ, さといも	581	2.2
16	金	ビビンバ	○	わかめとたまごのスープ みかんゼリー		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ぶたにく, みそ, わかめ, たまご	にんにく, ねぎ, もやし, ほうれんそう, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, あがら, さとう, ごまあがら, ごま, はるさめ, でんぱん, みかんゼリー	616	2.1
19	月	ごはん	○	みそラーメン ごまつなのソテー りんご		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, まぐろ	たまねぎ, にんじん, はくさい, もやし, ねぎ, ごまつな, キャベツ, しめじ, とうもろこし, りんご	こめ, ちゅうかめん, あがら	600	2.1
20	火	ごはん	○	ぶりとだいののにも かきたまじる		ぎゅうにゅう, ぶり, あげはん, たまご	だいこん, たまねぎ, にんじん, しょうが, さやいんげん, かいわれだいこん	こめ, さとう, でんぱん	586	2.3
21	水	ごはん	○	すきやきふう なえとちりこまる		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, とうふ, ふ, だいず, くろまめ, かえりいりこ	たまねぎ, にんじん, はくさい, こんにゃく, しろねぎ, しゅんぎく, えだまめ	こめ, あがら, さとう, でんぱん, ごま	633	1.4
22	木	むぎごはん	○	にくじゃが だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう, ぶたにく, あがらあげ, とうふ, わかめ, みそ	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, だいこん, ねぎ	こめ, おおむぎ, じゃがいも, あがら, さとう	620	2.1
23	金	パン	○	いちごジャム はくさいとかぶのクリームに ビーンズサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, あかいんげんまめ, あおえんどうまめ, ひよこまめ, まぐろ	たまねぎ, にんじん, はくさい, かぶ, キャベツ, とうもろこし	パン, いちごジャム, あがら, じゃがいも, こめこ, オリーブあがら, さとう	588	2.2
26	月	ごはん	○	びしゅなべ ちぐさあえ ぼんかん	ひがしひろしまし 東広島市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう, とりにく, なまあげ, たまご	にんじん, たまねぎ, しめじ, こんにゃく, はくさい, しろねぎ, しゅんぎく, ごまつな, もやし, ぼんかん	こめ, あがら, さとう	605	1.6
27	火	ごはん	○	さばのみそに そえやさい せんべいじる	あおもりけん 青森県の きょうどりょうり 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, にんじん, ほししいたけ, ごぼう, こんにゃく, はくさい, しめじ, しろねぎ	こめ, さとう, なんぶせんべい	622	1.9
28	水	くれっこげんき ふゆやさいカ レー	○	レタスサラダ		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, れんこん, だいこん, グリンピース, レタス, とうもろこし, レモン	こめ, あがら, じゃがいも, こめこ, さとう, オリーブあがら	621	2.1
29	木	ごはん	○	ワニフライ キャベツのむしに くずかけ	くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう, ワニ, とりにく, なまあげ	しょうが, キャベツ, れんこん, にんじん, ごぼう, こんにゃく, ほししいたけ	こめ, こむぎこ, パンこ, あがら, さとう, さといも, でんぱん	669	1.6
30	金	ごはん	○	だいずうどん ごもくきんぴら	くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう, だいず, あがらあげ, ぶたにく, あげはん	ほししいたけ, にんじん, たまねぎ, ねぎ, ごぼう, れんこん, こんにゃく, さやいんげん	こめ, うどん, あがら, さとう	577	2.0

※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 今月の給食費	250 (円)	× 16 (回)	= 4,000 (円)
----------------	---------	----------	-------------