

2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		
2	月	ごはん	○	なまあげのちゅうかに ナムル		ぎゅうにゅう, とりにく, なまあげ, やきがた	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, もやし, ほうれんそう	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	586	1.3
3	火	いわしのかばや きどんぶり	○	はくさいのこんがえ すましじる ふくまめ	きょうじしょく 行事食 (節分)	ぎゅうにゅう, いわし, こんが, ふ, だいず	しょうが, はくさい, にんじん, 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	626	2.1
4	水	ごはん	○	タンドリーチキン レタス ヘルシースープ		ぎゅうにゅう, とりにく, ヨーグルト, ベーコン	たまねぎ, レモン, レタス, セロリ, にんじん, キャベツ	こめ, さとう, じゃがいも	592	1.7
5	木	ごはん	○	だいこんのうまに ゆきけし	しょうばらし 庄原市の 郷土料理	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あげはん, とりにく	しょうが, だいこん, たまねぎ, にんじん, ごぼう, しゅんぎく	こめ, あぶら, さとう, さといも, しらたまもち	584	2.2
6	金	さかなそぼろご はん	○	ぶたじる レモンゼリー		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, こんにゃく, ねぎ	こめ, あぶら, さつまいも, レモンゼリー	624	1.9
9	月	ごはん	○	チキンチキンごぼう げんきじる		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, しらすぼし, みそ	ごぼう, えだまめ, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, ねぎ	こめ, でんぷん, あぶら, さとう, じゃがいも	636	1.7
10	火	なめし	○	おでん いよかん		ぎゅうにゅう, しらすぼし, さけ, ぎゅうにく, なまあげ, あげはん, うずらたまご	ひろしまなづけ, にんじん, こんにゃく, だいこん, いよかん	こめ, ごま, じゃがいも, さとう	611	1.7
12	木	くれっこげんき ぼたんカレー	○	やさいサラダ		ぎゅうにゅう, いのししにく, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, とうもろこし, きゅうり	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, さとう, オリーブあぶら	661	2.1
13	金	ごはん	○	あかうおのてんがら わけぎのぬた かきたまじる	ひろしまけん 広島県の 郷土料理	ぎゅうにゅう, あかうお, かまぼこ, みそ, たまご	にんじん, わけぎ, ねぎ, たまねぎ, かいわれだいこん	こめ, てんがらこ, あぶら, さとう, でんぷん	606	2.1
16	月	ごはん	○	わふうカレーうどん かみかみソテー		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, もやし, とうもろこし	こめ, うどん, でんぷん, ごまあぶら	586	1.6
17	火	ごはん	○	さばのたつたあげ だいずのごもくに みそしる		ぎゅうにゅう, さば, ぎゅうにく, だいず, こんが, あぶらあげ, みそ	しょうが, にんじん, れんこん, こんにゃく, さやいんげん, たまねぎ, ねぎ	こめ, さとう, でんぷん, あぶら, じゃがいも	656	2.1
18	水	おやこどんぶり	○	のっぺいじる	とうほくちほう 東北地方の 郷土料理	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, ぶたにく, なまあげ	にんじん, たまねぎ, ねぎ, ほししいたけ, だいこん, かいわれだいこん	こめ, さとう, さといも, でんぷん	609	2.2
19	木	ごはん	○	チリコンカン カラフルポテト		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, ハム	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, とうもろこし, えだまめ	こめ, あぶら, じゃがいも	609	1.4
20	金	ごはん	○	ホキのピリッとがらめ キャベツのむしに きりたんぼじる	あきたけん 秋田県の 郷土料理	ぎゅうにゅう, ホキ, とりにく	にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ, ごぼう, にんじん, だいこん, こんにゃく, しめじ	こめ, でんぷん, あぶら, さとう, きりたんぼ	588	2.0
24	火	ごはん	○	キムチラーメン だいこんサラダ		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, はくさいキムチ, ねぎ, だいこん, レモン	こめ, ちゅうかめん, あぶら, オリーブあぶら, さとう	609	2.1
25	水	むぎごはん	○	ちゃんこなべ はくさいのごまあえ		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とりにく, とうふ, みそ	にんじん, たまねぎ, だいこん, ごぼう, しょうが, なら, はくさい, もやし	こめ, おおむぎ, でんぷん, ごま, さとう	595	1.7
26	木	パン	○	カキのシチュー マカロニサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, カキ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし, レモン	パン, あぶら, じゃがいも, こめこ, マカロニ, オリーブあぶら, さとう	592	2.3
27	金	ごはん	○	さわらのからあげ なのはなあえ もずくじる		ぎゅうにゅう, さわら, たまご, もずく	にんじん, はくさい, ほうれんそう, なのはな, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, ごま, さとう	596	1.6

※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

こんげつ きゅうしょくひ
今月の給食費

250 (円) × 18 (回) = 4,500 (円)