

3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	しゅしよく 主 食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしよく 副 食		つかわれているしよくひん			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	月	せきはん	○	とりのからあげ ごまあえ すましじる	いひ こんだて お祝い献立	ぎゅうにゅう, あずき, とりにく, ふ	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, ほうれんそう, たまねぎ, えのきたけ, みつば	こめ, でんぱん, あぶら, ごま, さとう	646	1.7
3	火	ばらずし	○	ぶたじる ひなあられ	きょうじよく 行事食 (ひな祭り)	ぎゅうにゅう, えび, かまぼこ, しらすぼし, たまご, ぶたにく, あぶらあげ, みそ	にんじん, ごぼう, ほししいたけ, さやいんげん, だいこん, こんにゃく, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, さつまいも, ひなあられ	586	3.0
4	水	パン	○	パンシットビーフン ビーンズサラダ チーズ		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, チーズ	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, ねぎ, レモン, とうもろこし	パン, ビーフン, あぶら, オリーブあぶら, さとう	614	2.8
5	木	むぎごはん	○	くれのにくじゃが みそじる あじつけのり	くれし 呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, あぶらあげ, みそ, のり	たまねぎ, こんにゃく, にんじん, だいこん, ねぎ	こめ, おおむぎ, じゃがいも, あぶら, さとう	629	2.0
6	金	ごはん	○	ホキフライ レタス ヘルシースープ		ぎゅうにゅう, ホキ, とりにく	レタス, セロリ, にんじん, たまねぎ, キャベツ	こめ, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう, じゃがいも	635	1.6
9	月	ごはん	○	わふうラーメン だいがくいも あまなつかん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ	にんじん, たまねぎ, もやし, ほししいたけ, とうもろこし, ねぎ, あまなつかん	こめ, ちゅうかめん, さつまいも, あぶら, ごま, さとう	663	2.2
10	火	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, やきぶた	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, あぶら, さとう, でんぱん, はるさめ, ごまあぶら, ごま	598	1.8
11	水	くれっこげんき カレー	○	フルーツポンチ		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, グリンピース, 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	657	1.7
12	木	ごはん	○	あかうおのてんがら ひじきのいために かきたまじる		ぎゅうにゅう, あかうお, とりにく, ひじき, だいず, たまご	にんじん, ごぼう, こんにゃく, えだまめ, たまねぎ, ねぎ	こめ, てんがらこ, あぶら, さとう, でんぱん	627	2.0
13	金	ひろしまなづけ いりシャキッと ガバオライス	○	ビーフンスープ	ひろしま きょうじよく 給食	ぎゅうにゅう, とりにく, やきぶた	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, あかピーマン, きピーマン, ひろしまなづけ, ほししいたけ, もやし, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, ビーフン	605	2.2
16	月	ごはん	○	さばのみそに さわやかあえ しゅんさいじる		ぎゅうにゅう, さば, みそ, なまあげ	しょうが, にんじん, もやし, キャベツ, レモン, ほししいたけ, えのきたけ, はくさい, ねぎ	こめ, さとう, さといも	616	2.2
17	火	ごはん	○	ヤンニョムチキン キャベツのむしに トック		ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン	しょうが, にんにく, キャベツ, たまねぎ, にんじん, しろねぎ	こめ, でんぱん, あぶら, さとう, トック	684	2.1
18	水	ごはん	○	ひろしまほうれんミソ・ミ ルクシチュー りっちゃんのだら	ひろしま きょうじよく 給食	ぎゅうにゅう, とりにく, ウインナー, みそ, ハム, こんぶ, かつおぶし	たまねぎ, にんじん, はくさい, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ミニトマト	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, オリーブあぶら, さとう	665	2.0
19	木	さかなそぼろご はん	○	けんちんじる みかんゼリー		ぎゅうにゅう, まぐろ, たまご, あぶらあげ, とうふ	さやいんげん, ごぼう, にんじん, だいこん, こんにゃく, しめじ, ねぎ	こめ, あぶら, さといも, ごまあぶら, みかんゼリー	590	1.8
23	月	ごはん	○	とうふのちゅうかにこみ かいそうサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, まぐろ, わかめ, こんぶ, すぎのり, ぶりのり	しょうが, ほししいたけ, たまねぎ, にんじん, はくさい, えだまめ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	こめ, あぶら, さとう, でんぱん	605	1.8
24	火	おやかどんぶり	○	げんきじる		ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, あぶらあげ, しらすぼし, 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	612	2.4

※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 きゅうしょくひ
今月の給食費

1~5年生 250 (円) × 16 (回) = 4,000 (円)

6年生 250 (円) × 14 (回) = 3,500 (円)