

# 4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)	しょくひん 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			
10	金	ごはん	○	じゃがいものそばろに ごもくみそしる		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, わかめ, みそ	にんじん, たまねぎ, グリンピース, しょうが, もやし, どうもろこし, ねぎ	こめ, じゃがいも, あがら, さとう	594	2.0
13	月	おやこどんぶり	○	けんちんじる		ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, あがらあげ, どうふ	にんじん, たまねぎ, かいわれだいこん, ごぼう, だいこん, こんにゃく, しめじ, ねぎ	こめ, さとう, さといも, ごまあがら	614	2.1
14	火	ごはん	○	さわらのからあげ ごまあえ みそしる		ぎゅうにゅう, さわら, あがらあげ, みそ	にんじん, はくさい, ほうれんそう, たまねぎ, ねぎ	こめ, こめこ, でんがん, あがら, ごま, さとう, じゃがいも	625	1.9
15	水	ハヤシライス	○	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, トマト, グリンピース, パインアップル, もも	こめ, あがら, こめこ, さとう, レモンゼリー	649	1.5
16	木	さかなそばろご はん	○	ぶたじる		ぎゅうにゅう, まぐろ, たまご, ぶたにく, あがらあげ, 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, あがら, さつまいも	596	1.9
17	金	ごはん	○	マーボーどうふ きりぼしだいこんのごまず サラダ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, どうふ, みそ, かまぼこ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ, きりぼしだいこん, きゅうり	こめ, あがら, さとう, でんがん, ごま, ごまあがら	588	1.8
20	月	むぎごはん	○	ちくぜんに かきたまじる あじつけのり	福岡県の 郷土料理	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, のり	たけのこ, にんじん, こんにゃく, ほししいたけ, さやいんげん, たまねぎ, ねぎ	こめ, おおむぎ, さといも, あがら, さとう, でんがん	602	2.0
21	火	ごはん	○	ホイコーロー はるさめスープ みかんゼリー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とりにく	にんじん, たけのこ, エリンギ, キャベツ, ピーマン, たまねぎ, ほししいたけ, もやし, ねぎ	こめ, あがら, さとう, はるさめ, みかんゼリー	608	1.8
22	水	パン	○	いちごジャム ホキフライ レタス あつくもえろ!! Cスープ	ひろしま 給食	ぎゅうにゅう, ホキ, ベーコン	レタス, たまねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, トマトジュース	パン, いちごジャム, こむぎこ, パンこ, あがら, さとう, じゃがいも	588	2.4
23	木	くれっこげんき カレー	○	やさしいサラダ		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, グリンピース, キャベツ, どうもろこし, きゅうり, 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	672	2.3
24	金	ごはん	○	あかうおのてんがら 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, ごぼう, 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, てんがらこ, あがら, さとう	577	1.8
27	月	ごはん	○	ぶたにくのくわやき さわやかあえ ながはまのうどんどうふ	呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, しらすぼし, あがらあげ, どうふ	キャベツ, にんじん, レモン, ほししいたけ, ねぎ	こめ, でんがん, あがら, さとう, さといも	646	1.7
28	火	ソイどんぶり	○	ユイミータン		ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, とりにく, たまご	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, どうもろこし, しょうが, ねぎ	こめ, あがら, さとう, でんがん	631	1.9
30	木	ごはん	○	まぐろのあまからに コーンキャベツ もずくスープ		ぎゅうにゅう, まぐろ, もずく	しょうが, キャベツ, どうもろこし, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, でんがん, あがら, ごま, さとう	622	1.9

※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