

# 5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			
1	金	ごはん	○	なまあげのちゅうかに ワタンスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,とりにく	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,チンゲンサイ, ほししいたけ,もやし,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, でんぶん,ワタンのかわ	604	1.8
7	木	ごはん	○	さばのみそに そえやさい とりごぼうじる		ぎゅうにゅう,さば,みそ, とりにく,とうふ	しょうが,キャベツ,にんじん, たまねぎ,ごぼう, えのきたけ,ねぎ	こめ,さとう,あぶら	631	2.0
8	金	ごはん	○	にくじゃが かきたまじる		ぎゅうにゅう,ぶたにく, たまご	たまねぎ,にんじん,こんにゃく, さやいんげん,ねぎ	こめ,あぶら,じゃがいも, さとう,でんぶん	616	1.9
11	月	まめごはん	○	ふきとたけのこのにも みそする		ぎゅうにゅう,なまあげ, とりにく,わかめ,みそ	グリーンピース,にんじん, ふき,たけのこ,ほししいたけ, さやいんげん,だいこん,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも	581	2.9
12	火	ごはん	○	ユーリンチー レタス わかめスープ		ぎゅうにゅう,とりにく, わかめ,かまぼこ	しろねぎ,レタス,にんじん, たまねぎ,かいわれだいこん	こめ,でんぶん,あぶら, さとう	621	1.8
13	水	パン	○	ひろしまなッポリタン ビーンズサラダ ミニチーズ	ひろしま給食	ぎゅうにゅう,ちくわ, 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,にんじん,たまねぎ, ピーマン,エリンギ, ひろしまなづけ,キャベツ, とうもろこし	パン,スパゲティ, オリーブあぶら,さとう	573	2.9
14	木	ごはん	○	ホキのまっちゃんあげ コーンキャベツ とうふじる		ぎゅうにゅう,ホキ,とうふ, あぶらあげ	キャベツ,とうもろこし,たまねぎ, にんじん,えのきたけ, かいわれだいこん,まっちゃん	こめ,てんぷらこ,あぶら	579	1.7
15	金	ごはん	○	ぶたにくともやしのチャン プル もずくじる れいとうパイン	沖縄県の 郷土料理	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,たまご, かつおぶし,もずく	にんにく,しょうが,にんじん, もやし,にら,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ,パインアップル	こめ,あぶら,ごまあぶら	617	1.9
18	月	ごはん	○	くれのほそうどん ひろしまあげあげちくわ レタス	呉市の郷土料理 ひろしま給食	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ちくわ, あおりのこ	にんじん,たまねぎ,ねぎ,しょうが, レタス	こめ,うどん,こむぎこ, こめこ,ごま,あぶら	608	2.5
19	火	むぎごはん	○	こおりとうふのたまごとじ だんごじる あじつけのり		ぎゅうにゅう,こおりとうふ, とりにく,たまご,ぶたにく, のり	にんじん,たまねぎ,にら, ほししいたけ,だいこん,しめじ, かいわれだいこん	こめ,おおむぎ,あぶら, さとう,しらたまだんご	613	2.0
20	水	くれっこげんき カレー	○	フルーツポンチ		ぎゅうにゅう,ぶたにく	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,グリーンピース, 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	660	1.7
21	木	ごはん	○	さばのたつたあげ さわやかあえ すましじる		ぎゅうにゅう,さば,ふ	しょうが,もやし,きゅうり, にんじん,レモン,たまねぎ, えのきたけ,かいわれだいこん	こめ,さとう,でんぶん, あぶら	580	1.6
22	金	ぎゅううどん	○	げんきじる		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, あぶらあげ,しらすぼし,みそ	たまねぎ,ごぼう,こんにゃく, しろねぎ,にんじん,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも	594	2.0
25	月	ごはん	○	ブルコギ サンラータン		ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,とりにく,たまご	にんにく,にんじん,たまねぎ, エリンギ,ピーマン,もやし, ほししいたけ	こめ,あぶら,さとう,ごま, はるさめ,でんぶん	595	1.9
26	火	ごはん	○	ビーフシチュー グリーンアスパラガスのソ テー		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ベーコン	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,グリーンピース,トマト, グリーンアスパラガス,キャベツ, とうもろこし	こめ,あぶら,じゃがいも, こめこ,さとう	645	2.0
27	水	ごはん	○	あじフライ キャベツのむしに みそする		ぎゅうにゅう,あじ, あぶらあげ,みそ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ねぎ	こめ,こむぎこ,パンこ, あぶら,さとう,じゃがいも	670	2.0
28	木	とりそぼろご はん	○	けんちんじる レモンゼリー		ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,あぶらあげ,とうふ	しょうが,たまねぎ,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,さとう, さといも,ごまあぶら, レモンゼリー	649	2.0
29	金	ごはん	○	かつおのカレーあげ さやいんげんのごまあえ わかたけじる		ぎゅうにゅう,かつお, わかめ,かまぼこ	しょうが,さやいんげん,にんじん, もやし,たけのこ,えのきたけ, かいわれだいこん	こめ,でんぶん,あぶら,ごま, さとう	597	1.9

※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