

# 6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	つかわれているしゅくひん			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			
1	月	ちゅうかれいめん	○	じゃがいもとだいずのあげに		ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご,だいず,かえりいりこ	にんじん,もやし,きゅうり,えだまめ	ちゅうかめん,あぶら,でんぶん,じゃがいも,さとう	660	3.4
2	火	ごはん	○	さばのうめに キャベツのむしに ながはまのうどんどうふ	呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう,さば,あぶらあげ,とうふ	しょうが,うめぼし,キャベツ,にんじん,ほししいたけ,ねぎ	こめ,さとう,さといも,でんぶん	620	2.2
3	水	たこめし	○	あきなだじる れいとうみかん	呉市 呉っ子給食 広島県の 郷土料理	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,たこ,わかめ,みそ	ほししいたけ,にんじん,ごぼう,しょうが,さやいんげん,たまねぎ,ねぎ,みかん	こめ,あぶら,さとう,もしおめん	589	2.3
4	木	ごはん	○	なまあげのうまにか みかみソテー		ぎゅうにゅう,とりにく,なまあげ,ぶたにく,しらすぼし	たまねぎ,にんじん,たけのこ,えだまめ,こまつな,もやし,とうもろこし	こめ,あぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら	631	1.2
5	金	ごはん	○	かぼちゃのそぼろに ひろしまいいりこ しゅんさいじる	ひろしま 給食	ぎゅうにゅう,とりにく,かえりいりこ,わかめ,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ごぼう,ほししいたけ,えのきたけ	こめ,あぶら,さとう,でんぶん,ごま,さといも,レモンマーマレード	597	2.2
8	月	まめごはん	○	ぶたにくのしょうがいため みそしる		ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,みそ	グリーンピース,たまねぎ,にんじん,エリンギ,キャベツ,しょうが,ねぎ	こめ,あぶら,さとう,ごま,じゃがいも	585	2.8
9	火	ごはん	○	あかうおのてんがら クープリチー かきたまじる	沖縄県の 郷土料理	ぎゅうにゅう,あかうお,ぶたにく,こんぶ,たまご	にんじん,きりぼしだいこん,こんにゃく,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,でんぶん	608	1.8
10	水	ハヤシライス	○	ごぼうサラダ ミニチーズ		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく,やきがた,チーズ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト,グリーンピース,ごぼう,きゅうり,レモン	こめ,あぶら,こめこ,さとう,オリーブあぶら	667	2.3
11	木	さかなそぼろご はん	○	ぶたじる		ぎゅうにゅう,まぐろ,たまご,ぶたにく,なまあげ,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,じゃがいも	590	1.9
12	金	こくとうパン	○	パンシットビーフン ハニーマスタードチキン		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ,しょうが,えだまめ	こくとうパン,ビーフン,あぶら,でんぶん,はちみつ	592	1.8
15	月	ぶたどん	○	ワンタンスープ ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく	たまねぎ,にんじん,ごぼう,こんにゃく,しめじ,ねぎ,えのきたけ,かいわれだいこん	こめ,あぶら,さとう,ワンタンのかわ,ぶどうゼリー	608	1.6
16	火	ごはん	○	チリコンカン わかめサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,あかいんげんまめ,あおえんどうまめ,ひよこまめ,まぐろ,わかめ	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	こめ,あぶら,さとう	595	1.6
17	水	ごはん	○	ホイコーロー ビーフンスープ		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,チンゲンサイ	こめ,あぶら,さとう,ビーフン	586	1.7
18	木	ごはん	○	たこボール そえやさい みそしる		ぎゅうにゅう,とうふ,たこ,みそ	こんにゃく,キャベツ,ねぎ,にんじん,もやし,たまねぎ,かぼちゃ,しろねぎ	こめ,てんがらこ,あぶら	646	2.2
19	金	くれっこげんき かいじカレー	○	フルーツポンチ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,パイナップル,もも	こめ,あぶら,じゃがいも,こめこ,はちみつ,レモンゼリー	664	1.5
22	月	ごはん	○	ゴーヤチャンプル もずくスープ 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,とうふ,たまご,かつおぶし,もずく	にんじん,キャベツ,ゴーヤ,たまねぎ,えのきたけ,かいわれだいこん,パイナップル	こめ,ごまあぶら,あぶら	592	2.0
23	火	パン	○	いちごジャム ホキのラビゴットソース コーンスープ		ぎゅうにゅう,ホキ,とりにく	トマト,たまねぎ,きゅうり,レモン,にんじん,とうもろこし	パン,いちごジャム,でんぶん,あぶら,オリーブあぶら,さとう,じゃがいも,こめこ	594	2.5
24	水	ごはん	○	マーボーどうふ カルちゃんサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ,しらすぼし,ひじき,まぐろ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ねぎ,キャベツ,こまつな	こめ,あぶら,さとう,でんぶん,ごま	608	1.9
25	木	ごはん	○	キーマカレー ヘルシースープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,とりにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト,セロリ,キャベツ	こめ,あぶら,こめこ,じゃがいも	587	1.7
26	金	いわしのかばや きどんぶり	○	ちぐさあえ すましじる		ぎゅうにゅう,いわし,たまご,ふ	しょうが,にんじん,こまつな,もやし,たまねぎ,えのきたけ,かいわれだいこん	こめ,でんぶん,あぶら,さとう	617	2.1
29	月	ごはん	○	くれのにくじゃが げんきじる	呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく,しらすぼし,みそ	たまねぎ,こんにゃく,にんじん,ねぎ	こめ,じゃがいも,あぶら,さとう,しらたまご	608	2.0
30	火	ごはん	○	なすのカレーに レタスとたまごのスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ,とりにく,たまご	にんにく,たまねぎ,にんじん,なす,えだまめ,レタス	こめ,あぶら,さとう,でんぶん	600	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。

にほんしゅくひんのよじりけんけいばんひょう ばちてい さんしゅつ  
日本食品標準成分表(八訂)により算出