

7がつ きゅうしょくこんだてひょう

しょうがつこう
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	おもにからだのしょうしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの		
1	水	むぎごはん	○	ずいとん ひじきのいために	ついでとうきゅうしょく 追悼給食	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ひじき、だいず	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ねぎ、きりぼしだいこん、 こんにゃく	こめ、おおむぎ、こむぎこ、 あぶら、さとう	584	1.6
2	木	ごはん	○	さばのしょうがに ピリからきゅうり みそしる		ぎゅうにゅう、さば、 あぶらあげ、わかめ、みそ	しょうが、きゅうり、もやし、 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	こめ、さとう、あぶら、 ごまあぶら、ごま	629	2.3
3	金	ひやむぎ	○	ゴーヤとコーンのかきあげ		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 たまご、ちくわ	ほししいたけ、きゅうり、ねぎ、 ゴーヤ、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし	ひやむぎ、さとう、あぶら、 てんぷらこ	633	2.5
6	月	ひじょうようカ レー		ぶたじる かんパン やさいジュース	ぼうだいきゅうしょく 防災給食	ぶたにく、あぶらあげ、 みそ	とうもろこし、たまねぎ、しめじ、 トマト、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、ねぎ、 やさいジュース	こめ、あぶら、じゃがいも、 かんパン	591	3.3
7	火	とりそぼろごは ん	○	たなばたじる たなばたゼリー	ぎょうじしょく 行事食 (七夕)	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご	しょうが、たまねぎ、 さやいんげん、にんじん、 オクラ	こめ、あぶら、さとう、 そうめん、たなばたゼリー	639	2.2
8	水	パン	○	ホキのフリット ラタトゥイユ かぼちゃのポタージュ		ぎゅうにゅう、ホキ、 ベーコン、とりにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、 なす、ズッキーニ、トマト、 かぼちゃ	パン、てんぷらこ、あぶら、 オリーブあぶら、こめこ	578	2.4
9	木	おやこどんぶり	○	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	613	2.4
10	金	ごはん	○	とうふのちゅうかにこみ はるさめスープ		ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ、ほししいたけ、 えのきたけ、もやし、 かいわれだいこん	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん、はるさめ	591	2.1
13	月	くれっこげんき なつやさいか 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、かぼちゃ、 たまねぎ、にんじん、トマト、 なす、ピーマン、もも、 パイナップル	こめ、あぶら、じゃがいも、 こめこ、さとう、 レモンゼリー	640	1.7
14	火	ごはん	○	マーボーなす にらたまスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なまあげ、みそ、たまご	なす、にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん	592	2.1
15	水	ごはん	○	あかうおのカラフルマリネ ヘルシースープ		ぎゅうにゅう、あかうお、 とりにく	たまねぎ、あかピーマン、 きピーマン、ズッキーニ、 キャベツ、にんじん、セロリ	こめ、でんぷん、あぶら、 さとう、じゃがいも	582	1.3
16	木	はてなこんだて				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、 しょうが、ほししいたけ、 とうがん、かいわれだいこん、 パイナップル	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん	601	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。

日本食品標準成分表(八訂)により算出