

9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)	食糧 しょうじょうりょう 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		
2	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,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,さとう, レモンゼリー	660	1.7
3	木	ごはん	○	ホキのあまがけ コーンキャベツ しゅんさいじる		ぎゅうにゅう,ホキ, あぶらあげ,とうふ	キャベツ,とうもろこし,にんじん, ほししいたけ,はくさい, えのきたけ,かいわれだいこん	こめ,でんぶん,こめこ, あぶら,さとう,さといも	579	1.9
4	金	ごはん	○	ホイコーロー サンラータン れいとうみかん		ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,とりにく,たまご	にんじん,たけのこ,エリンギ, キャベツ,ピーマン, ほししいたけ,もやし,みかん	こめ,あぶら,さとう, はるさめ,でんぶん	615	1.9
7	月	ごはん	○	マーボー豆腐 とうがんのスープ		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,とうふ,みそ, とりにく	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ねぎ,ほししいたけ, とうがん,かいわれだいこん	こめ,あぶら,さとう, でんぶん	596	2.3
8	火	ちゅうかれいめ ん	○	だいがくいも		ぎゅうにゅう,たまご, ぶたにく	にんじん,きゅうり,もやし	ちゅうかめん,あぶら, さつまいも,ごま,さとう	675	3.2
9	水	ごはん	○	さばのみそに そえやさい いものこじる	とうほくちほう 東北地方の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう,さば, みそ,とりにく	しょうが,キャベツ,こまつな, にんじん,ごぼう,だいこん, しめじ,こんにゃく,しろねぎ	こめ,さとう,あぶら, さといも	618	2.0
10	木	ごはん	○	なすのカレーに コンソメスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,とりにく	にんにく,たまねぎ,にんじん, なす,えだまめ,キャベツ	こめ,あぶら,さとう, でんぶん,マカロニ	581	1.9
11	金	むぎごはん	○	ちくげんに かきたまじる あじつけのり	ふくおかけん 福岡県の きょうどりょうり 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,かいわれだいこん	こめ,おおむぎ, さといも,あぶら, さとう,でんぶん	595	2.0
14	月	ごはん	○	なまあげのちゅうかに かいそうサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,まぐろ,わかめ, こんぶ,あかさくらそう, くさわかめ,しろすぎのり	にんにく,しょうが,ほししいたけ, たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ, キャベツ,きゅうり,とうもろこし	こめ,ごまあぶら, さとう,でんぶん	606	1.8
15	火	ごはん	○	あかうおのてんぶら まごわやさしいに すましじる		ぎゅうにゅう,あかうお, あげはん,こんぶ,だいず,ふ	にんじん,ごぼう,ほししいたけ, こんにゃく,さやいんげん, たまねぎ,えのきたけ, かいわれだいこん	こめ,てんぶらこ,あぶら, さといも,ごま, ごまあぶら,さとう	604	1.9
16	水	パン	○	SDGsビーフン ピーンズサラダ ぶどう	きゅうしよく ひろしま給食	ぎゅうにゅう,ベーコン, たこ,あかいんげんまめ, あおえんどうまめ ひよこまめ,まぐろ	にんにく,たまねぎ,トマト, グリーンアスパラガス,キャベツ, えだまめ,とうもろこし,ぶどう	パン,ビーフン,あぶら, オリーブあぶら,さとう	585	2.6
17	木	いわしのかばや きどんぶり	○	さわやかあえ みそしる		ぎゅうにゅう,いわし, あぶらあげ,みそ	しょうが,にんじん,キャベツ, きゅうり,レモン,たまねぎ,ねぎ	こめ,でんぶん,あぶら, さとう,じゃがいも	634	2.3
18	金	ドライカレー	○	ヘルシースープ ヨーグルト		ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,とりにく, ヨーグルト	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ピーマン,セロリ, キャベツ	こめ,あぶら,さとう, ごま,じゃがいも	654	2.3
24	木	ごはん	○	ユーリンチー キャベツのむしに わかめスープ		ぎゅうにゅう,とりにく, わかめ	しろねぎ,キャベツ,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	627	1.8
25	金	かぼちゃそぼろ ごはん	○	つきみじる つきみゼリー	ぎょうじしよく 行事食 (月見)	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,あぶらあげ,みそ	にんじん,かぼちゃ,さやいんげん, たまねぎ,しめじ,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, さといも,しらたまだんご, つきみゼリー	652	2.3
28	月	ごはん	○	ししゃものいそべあげ かきなます ごもくみそしる		ぎゅうにゅう,ししゃも, あおりのこ,ぶたにく, わかめ,みそ	だいこん,にんじん,かき, しょうが,たまねぎ, とうもろこし,ねぎ	こめ,てんぶらこ, あぶら,さとう,じゃがいも	604	2.0
29	火	ごはん	○	チリコンカン やさしいソテー		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,ベーコン	にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト,キャベツ, あかピーマン,とうもろこし	こめ,あぶら	593	1.5
30	水	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,あぶらあげ,とうふ	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,ごまあぶら	614	2.1

※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。

にほんしよくひんひょうじょうけんぎんぎんひょう はちでい
日本食品標準成分表(八訂)により算出