

10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)	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		
1	木	ごはん	○	タッカルビ ビーフンスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、 みそ、やきそば	たまねぎ、キャベツ、にら、 にんじん、ほししいたけ、 もやし、ねぎ	こめ、じゃがいも、 ごまあがら、さとう、 ごま、ビーフン	608	2.1
2	金	ごはん	○	さつまいもときのこのシ チュー りっちゃんのサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、 ハム、こんが、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 しめじ、しいたけ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 ミニトマト	こめ、あがら、さつまいも、 こめこ、オリーブあがら、 さとう	643	1.7
5	月	えいようたつぷ りめなどん	○	ワントンスープ	ひろしま 給食	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、とりにく	にんにく、にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、もやし、ねぎ	こめ、あがら、さとう、 ワントンのかわ	595	2.0
6	火	ごはん	○	おでん やさしいもしおあえ		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 なまあげ、あげはん、 ちくわ、うずらたまご	にんじん、こんにゃく、だいこん、 キャベツ、もやし、こまつな	こめ、じゃがいも、 さとう、ごまあがら	607	1.8
7	水	ごはん	○	さばのしょうがに そえやさしい とりごぼうじる		ぎゅうにゅう、さば、 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	625	1.9
8	木	ごはん	○	とうふのちゅうかにこみ きりぼしだいこんのごま サラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、かまぼこ	しょうが、ほししいたけ、たまねぎ、 にんじん、はくさい、えだまめ、 きりぼしだいこん、きゅうり	こめ、あがら、さとう、 でんぶん、ごま、 ごまあがら	587	1.7
9	金	ぶっかけくれの ほそうどん	○	せとうちあげ いがもち	呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 あがらあげ、ちくわ、 しらすぼし、ひじき	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、 ねぎ、しょうが、ごぼう	うどん、てんぷらこ、 あがら、いがもち	643	2.5
13	火	ごはん	○	ししゃものてんぷら ひじきのいために ぶたじる		ぎゅうにゅう、ししゃも、 とりにく、ひじき、 ぶたにく、あがらあげ、みそ	にんじん、れんこん、えだまめ、 ごぼう、だいこん、こんにゃく、 ねぎ	こめ、てんぷらこ、あがら、 さとう、さつまいも	638	2.1
14	水	ハヤシライス	○	カラフルポテト		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 ハム	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、 とうもろこし、えだまめ	こめ、あがら、こめこ、 さとう、じゃがいも	628	1.8
15	木	ごはん	○	ごぼうみそに にゅうめん みかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、あがらあげ	しょうが、ごぼう、たまねぎ、 にんじん、こんにゃく、ねぎ、 えのきたけ、かいわれだいこん、 みかん	こめ、あがら、さとう、 でんぶん、そうめん	622	2.0
16	金	ごはん	○	はっすん かきたまじる あじつけのり	呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう、こんが、 ぶり、とうふ、たまご、 のり	だいこん、にんじん、ごぼう、 れんこん、こんにゃく、 ほししいたけ、しょうが、 たまねぎ、かいわれだいこん	こめ、さといも、さとう、 でんぶん	587	1.7
19	月	ひろしまスタミ ナぎゅうどん	○	げんきじる ぶどうゼリー	おいしい！広島 呉っ子給食	ぎゅうにゅう、 ひろしまぎゅう、 あがらあげ、 しらすぼし、みそ	たまねぎ、こんにゃく、にら、 にんにく、しょうが、にんじん、 ねぎ	こめ、あがら、さとう、 じゃがいも、ぶどうゼリー	674	2.1
20	火	パン	○	スパゲティイタリアン カルちゃんサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 しらすぼし、ひじき、 まぐろ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 エリンギ、キャベツ、こまつな	パン、スパゲティ、 オリーブあがら、あがら、 ごま、さとう	596	2.6
21	水	ごはん	○	くれのくじゃが みそじる	呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 とうふ、あがらあげ、 わかめ、みそ	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、 しめじ、えのきたけ	こめ、じゃがいも、あがら、 さとう	592	1.9
22	木	ごはん	○	あかうおのいそべあげ れんこんのきんぴら すましじる		ぎゅうにゅう、あかうお、 あおのりこ、ぶたにく、ふ	にんじん、れんこん、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、てんぷらこ、あがら、 さとう、ごま	591	1.7
23	金	ごはん	○	なまあげのそぼろに ちぐさあえ りんご		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なまあげ、たまご	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 えだまめ、こまつな、もやし、 りんご	こめ、あがら、さとう、 でんぶん	623	1.2
26	月	むぎごはん	○	ちゃんこなべ はくさいのおかかあえ		ぎゅうにゅう、あがらあげ、 ごぼう、とうふ、みそ、 かつおぶし	にんじん、たまねぎ、だいこん、 ごぼう、しょうが、にら、 はくさい、もやし、こまつな	こめ、おむぎ、でんぶん、 さとう	586	1.7
27	火	ごはん	○	ポークビーンズ だいこんサラダ		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	しょうが、たまねぎ、にんじん、 トマト、だいこん	こめ、じゃがいも、あがら、 さとう、オリーブあがら	603	1.8
28	水	ごはん	○	ホキフライ コーンキャベツ レタスとたまごのスープ		ぎゅうにゅう、ホキ、 とりにく、たまご	キャベツ、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、レタス	こめ、こむぎ、パンこ、 あがら、さとう、でんぶん	665	2.1
29	木	くれっこげんき オータムカレー	○	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、エリンギ、しめじ、 グリーンピース、キャベツ、 とうもろこし、きゅうり	こめ、あがら、さつまいも、 こめこ、さとう、 オリーブあがら	646	2.3
30	金	ごはん	○	さばのたつたあげ さわやかあえ いもに	やまがた 山形県の 郷土料理	ぎゅうにゅう、さば、 ぶたにく、みそ	しょうが、にんじん、もやし、 きゅうり、レモン、こんにゃく、 しいたけ、しめじ、しろねぎ	こめ、さとう、でんぶん、 あがら、さといも	626	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