

2月

学校給食献立表

中学校
(B地区)
(一人当たりの平均栄養摂取量)

日にち	曜日	献立名	使われている食品			エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (グラム)
			主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	主にエネルギーのもとになるもの		
3	月	いわしのかば焼き丼 牛乳 白菜の昆布あえ すまし汁 福豆 行事食	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ふ だいず	しょうが はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん でんぷん あぶら さとう	736	2.5
4	火	ごはん 牛乳 タンドリーチキン レタス ヘルシースープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	たまねぎ レモン レタス キャベツ にんじん セロリ	ごはん さとう じゃがいも	717	2.2
5	水	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮込み ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく やきぶた	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ えだまめ ほうれんそう もやし	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	709	2.3
6	木	菜めし 牛乳 おでん いやかん	ぎゅうにゅう しらすぼし さけ ぎゅうにく なまあげ あげはん うずらたまご	ひろしまなづけ こんにゃく にんじん だいこん いやかん	ごはん ごま じゃがいも さとう	709	2.3
7	金	パン いちごジャム 牛乳 カキのシチュー レタスサラダ	ぎゅうにゅう カキ とりにく ハム	にんじん たまねぎ レタス とうもろこし レモン	パン あぶら じゃがいも こめこ オリーブあぶら さとう いちごジャム	681	3.3
10	月	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた	ごぼう とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ワンタンのかわ	748	2.0
12	水	麦ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 白菜のごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん たまねぎ にら はくさい もやし	ごはん おおむぎ でんぷん ごま さとう	714	2.1
13	木	ごはん キムチラーメン 牛乳 大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まぐろ	にんじん たまねぎ もやし はくさい はくさいキムチ だいこん みずな	ごはん ちゅうかめん あぶら オリーブあぶら さとう	714	2.5
14	金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 大豆の五目煮 元氣汁	ぎゅうにゅう さば だいず ぎゅうにく あぶらあげ こんぶ しらすぼし みそ	しょうが にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	811	2.9
17	月	ごはん 牛乳 大根のうま煮 雪消し 庄原市の郷土料理	ぎゅうにゅう ぶたにく あげはん とりにく	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく	ごはん あぶら さとう しらたまもち さとも	705	2.9
18	火	ごはん 牛乳 赤魚の天ぷら わけぎのぬた かきたま汁 広島県の郷土料理	ぎゅうにゅう あかうお かまぼこ みそ たまご	わけぎ ねぎ にんじん たまねぎ かいわれだいこん	ごはん てんぷらこ あぶら さとう でんぷん	735	2.5
19	水	呉っ子元氣カレー 牛乳 野菜サラダ	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 グリンピース キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも こめこ さとう オリーブあぶら	790	2.7
20	木	ごはん 牛乳 ホキのピリッとがらめ キャベツの蒸し煮 せんべい汁 青森県の郷土料理	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	にんにくしょうが ねぎ キャベツ ほししいたけ にんじん ごぼう こんにゃく はくさい しめじ しろねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう なんぶせんべい	704	2.4
21	金	さかなそぼろごはん 牛乳 牡丹汁	ぎゅうにゅう まぐろ たまご いのししにく あぶらあげ みそ	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん あぶら さつまいも	712	2.4
25	火	ごはん 和風カレーうどん 牛乳 かみかみソテー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく しらすぼし	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな とうもろこし	ごはん うどん でんぷん ごまあぶら	708	2.0
26	水	ごはん 牛乳 さわらのから揚げ 菜の花あえ みそ汁	ぎゅうにゅう さわら たまご あぶらあげ わかめ みそ	なのはな ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん からあげこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	774	2.4
27	木	ごはん 牛乳 チリコンカン ゆで野菜	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 ハム	にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし えだまめ	ごはん あぶら じゃがいも	745	1.7
28	金	親子丼 牛乳 のっぺい汁 東北地方の郷土料理	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ かいわれだいこん	ごはん さとう さとも でんぷん	714	2.9

※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



今月の給食費

$$300(\text{円}) \times 18(\text{回}) = 5,400(\text{円})$$

