



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		
2	月	ごはん きつねうどん 牛乳 かみかみソテー りんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく しらすぼし	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ りんご	ごはん うどん さとう ごまあぶら	704	2.5
3	火	うずみ 牛乳 くわいのから揚げ ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく	ほししいたけ にんじん みつば ゆず くわい こまつな はくさい	ごはん さといも あぶら ごま さとう	710	2.0
4	水	さかなそぼろごはん 牛乳 豚汁	ぎゅうにゅう まぐろ たまご ぶたにく 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	710	2.4
5	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 白菜と水菜の中華サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ やきぶた	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが はくさい もやし みずな	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	701	2.5
6	金	ごはん 牛乳 赤魚の天ぷら ひじきの炒め煮 すまし汁	ぎゅうにゅう あかうお ひじき とりにく だいず あげはん ふ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう	704	2.2
9	月	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが はくさい もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ	721	2.6
10	火	ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜	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 グリンピース とうもろこし えだまめ	ごはん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	780	2.3
11	水	ごはん 牛乳 キムチ鍋 れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく あげはん	はくさい はくさいキムチ にんじ ん もやし にら れんこん さやいんげん	ごはん トック あぶら さとう	708	2.7
12	木	ごはん 牛乳 ホキフライ キャベツの蒸し煮 ビーンズスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ	キャベツ にんじん たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	787	2.3
13	金	親子丼 牛乳 みそ汁 みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん かいわれだいこん だいこん ねぎ みかん	ごはん さとう じゃがいも	721	2.9
16	月	ごはん 牛乳 プルコギ サンラータン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ もやし ほししいたけ	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ でんぶん	704	2.4
17	火	ごはん 牛乳 レモンでおいしさ上昇!! さっぱり肉団子 コーンキャベツ 元気汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ しらすぼし みそ	たまねぎ レモン キャベツ とうもろこし にんじん ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	790	3.0
18	水	はてな献立	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ こむぎこ あぶら オリーブあぶら さとう ゼリー	728	3.3
19	木	ごはん 牛乳 おでん 小松菜のじゃこ炒め	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ ちくわ あげはん うずらたまご しらすぼし	こんにゃく にんじん だいこん こまつな もやし しめじ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう あぶら	732	2.5
20	金	呉っ子元気パンプキンカレー 牛乳 ゆずドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース キャベツ とうもろこし ゆず	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう オリーブあぶら	762	2.6

※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(円) × 15(回) = 4,500(円)

