

5月給食献立表

中学校
B地区

(一人当たりの平均栄養摂取量)

日 に ち	曜 日	主 食	牛乳	副 食		使われている食品			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
						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		
1	木	麦ごはん	○	凍り豆腐の卵とじ みそ汁 味付けのり		ぎゅうにゅう,こおり豆腐, とりにく,たまご,あぶらあげ, みそ,のり	にんじん,たまねぎ,にら, ほししいたけ,ふき,ねぎ	こめ,おおむぎ,あぶら, さとう,じゃがいも	723	2.6
2	金	ごはん	○	ホキの抹茶揚げ キャベツのしそあえ けんちん汁		ぎゅうにゅう,ホキ,とうふ, あぶらあげ	キャベツ,しそ,だいこん, にんじん,ごぼう,こんにゃく, しめじ,ねぎ,まっちゃ	こめ,てんぷらこ,あぶら, さとも,ごまあぶら	711	2.1
7	水	ごはん	○	ビーフシチュー グリーンアスパラガスサラ ダ		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,グリーンピース,トマト, キャベツ,グリーンアスパラガス, とうもろこし,レモン	こめ,あぶら,じゃがいも, こめこ,さとう, オリーブあぶら	797	1.9
8	木	豆ごはん	○	ふきとたけのこの煮物 元氣汁		ぎゅうにゅう,なまあげ, とりにく,あぶらあげ, しらすぼし,みそ	にんじん,ふき,たけのこ, ほししいたけ,さやいんげん, たまねぎ,ねぎ, グリンピース	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも	726	2.7
9	金	ごはん	○	さばの竜田揚げ さわやかあえ すまし汁		ぎゅうにゅう,さば, しらすぼし,ふ	しょうが,もやし,きゅうり, にんじん,レモン,たまねぎ, えのきたけ,かいわれだいこん	こめ,さとう, でんぷん, あぶら	715	2.2
13	火	呉っ子元氣カ 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,にんじん, たまねぎ,グリーンピース, パインアップル,もも	こめ,あぶら,じゃがいも, こめこ,さとう, レモンゼリー	801	2.1
15	木	ごはん	○	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, もやし,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, でんぷん,ワンタンのかわ	728	2.5
16	金	ごはん	○	呉の細うどん HIROSHIMA特製モリモリ揚 げ レタス	ひろしま 給食	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,とうふ,だいず, ちくわ	にんじん,たまねぎ,ねぎ, キャベツ,レモン,レタス	こめ,うどん,じゃがいも, てんぷらこ,あぶら	813	2.8
19	月	とりそぼろごは ん	○	五目みそ汁		ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,ぶたにく,わかめ, みそ	しょうが,さやいんげん, にんじん,たまねぎ,もやし, とうもろこし,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも	710	2.8
20	火	ごはん	○	かつおのカレー揚げ さやいんげんのごまあえ 若竹汁		ぎゅうにゅう,かつお, わかめ,かまぼこ	しょうが,さやいんげん,にんじん, もやし,たけのこ,えのきたけ,ねぎ	こめ,でんぷん,あぶら, ごま,さとう	717	2.1
21	水	ごはん	○	肉じゃが かきたま汁		ぎゅうにゅう,ぶたにく, たまご	にんじん,たまねぎ,こんにゃく, さやいんげん,ねぎ	こめ,じゃがいも,あぶら, さとう,でんぷん	733	2.6
23	金	ごはん	○	油淋鶏 レタス わかめスープ		ぎゅうにゅう,とりにく, わかめ,かまぼこ	しろねぎ,レタス,にんじん, たまねぎ,かいわれだいこん	こめ,でんぷん,あぶら, さとう	735	2.2
27	火	ごはん	○	さばのみそ煮 添え野菜 とりごぼう汁		ぎゅうにゅう,さば,みそ, 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,あぶら	719	2.6
28	水	牛丼	○	団子汁		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, あぶらあげ	たまねぎ,ごぼう,こんにゃく, ねぎ,だいこん,にんじん, しめじ,かいわれだいこん	こめ,あぶら,さとう, しらたまだんご	712	2.2
29	木	ごはん	○	豚肉ともやしのチャンプル もずく汁 冷凍パイ	沖縄県の 郷土料理	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,たまご,もずく, かつおぶし	にんにく,しょうが,にんじん, もやし,にら,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ,パインアップル	こめ,あぶら,ごまあぶら	737	2.5

※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）× 20（回） = 6,000（円）