

12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	月	親子丼	○	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	にんじん,たまねぎ, かいわれだいこん, だいこん,ねぎ,みかん	こめ,さとう,じゃがいも	752	3.1
2	火	ごはん	○	マーボー豆腐 白菜と水菜の中華サラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,みそ,やきぶた	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ねぎ,もやし, はくさい,みずな	こめ,あぶら,さとう, でんぶん,ごまあぶら, ごま	714	2.5
3	水	ごはん	○	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, ペーパン,あかいんげんまめ, あおえんどうまめ, ひよこまめ	キャベツ,たまねぎ,にんじん	こめ,こむぎこ,パンこ, あぶら,さとう, じゃがいも	782	2.4
4	木	ハヤシライス	○	マカロニサラダ		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく	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, キャベツ,とうもろこし,レモン	こめ,あぶら,こめこ,さとう, マカロニ,オリーブあぶら	823	2.4
5	金	うずみ	○	くわいのから揚げ ごまあえ	福山市の 郷土料理	ぎゅうにゅう,えび, とりにく,とうふ	にんじん,ほししいたけ, みつば,ゆず,くわい, ほうれんそう,はくさい	こめ,さといも,あぶら,ごま, さとう	712	2.1
8	月	魚そぼろごはん	○	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	こめ,あぶら,さつまいも	712	2.3
9	火	ごはん	○	きつねうどん かみかみソテー りんご		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, キャベツ,りんご	こめ,うどん,さとう, ごまあぶら	710	2.4
10	水	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 豆腐汁		ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,あぶらあげ	にんじん,たまねぎ,グリンピース, えのきたけ,かいわれだいこん	こめ,じゃがいも, あぶら,さとう	720	2.2
11	木	ごはん	○	ブルコギ 春雨スープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,とりにく	にんにく,たまねぎ,にんじん, エリンギ,ビーマン,えのきたけ, もやし,かいわれだいこん	こめ,あぶら,さとう, ごま,はるさめ	705	2.4
12	金	ごはん	○	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, とりにく,ひじき,だいす,ふ	にんじん,れんこん,こんにゃく, えだまめ,たまねぎ,えのきたけ, かいわれだいこん	こめ,てんぷらこ, あぶら,さとう	725	2.3
15	月	ごはん	○	キムチ鍋 れんこんのきんぴら 韓国のり		ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,みそ,とりにく, あげはん,のり	にんじん,はくさい,もやし, はくさいキムチ,にら,れんこん, さやいんげん	こめ,トック,あぶら,さとう	709	2.8
16	火	はてな献立				ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいす,とりにく	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,トマト,セロリ,キャベツ	こめ,あぶら,こめこ, じゃがいも,みかんゼリー	749	2.3
17	水	パン	○	クリームスパゲティ プロッコリーサラダ		ぎゅうにゅう,とりにく,ハム	たまねぎ,にんじん,キャベツ, プロッコリー,とうもろこし	パン,スパゲティ,あぶら, こむぎこ,オリーブあぶら, さとう	730	3.1
18	木	ごはん	○	レモンでおいしさ上昇!! さつぱり肉団子 コーンキャベツ 元気汁	ひろしま給食 呉市版	ぎゅうにゅう,とりにく, とうふ,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	こめ,でんぶん,あぶら, さとう,じゃがいも	780	3.0
19	金	ごはん	○	おでん 小松菜のじゃこ炒め 納豆		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,しらすぼし, なつとう	にんじん,こんにゃく,だいこん, もやし,こまつな,しめじ, とうもろこし	こめ,さとう,あぶら	769	2.5
22	月	呉っ子元気パン ブキンカレー	○	野菜サラダ	行事食 (冬至)	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,かぼちゃ,グリンピース, キャベツ,とうもろこし	こめ,あぶら,じゃがいも, こめこ,さとう, オリーブあぶら	785	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) × 16 (回) = 4,800 (円)