

# 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, でんぷん, 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, ベーコン, 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, さともいも, 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	○	プルコギ 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, だいず, 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, だいず, 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 ブロッコリーサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ハム	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, 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!! さっぱり肉団子 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, でんぷん, 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, なっとう	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 プキンカレー	○	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）