

# 1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		
8	木	ごはん	○	みそラーメン 小松菜のソテー りんご		ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,まぐろ	たまねぎ,にんじん,はくさい, もやし,ねぎ,こまつな, キャベツ,しめじ,とうもろこし, りんご	こめ,ちゅうかめん,あぶら	729	2.6
9	金	ごはん	○	赤魚の天ぷら 白玉雑煮 黒豆	行事食 (正月)	ぎゅうにゅう,あかうお, とりにく,くろまめ	ほししいたけ,にんじん,はくさい, みずな	こめ,てんぷらこ,あぶら, しらたまもち,さとう	735	1.8
13	火	ごはん	○	こいわしのから揚げ ごまあえ みそ汁	広島県の 郷土料理	ぎゅうにゅう,いわし, あぶらあげ,みそ	ほうれんそう,にんじん,はくさい, たまねぎ,ねぎ	こめ,あぶら,ごま,さとう, じゃがいも	702	2.0
14	水	パン	○	いちごジャム 白菜とかぶのクリーム煮 ビーンズサラダ		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,まぐろ	たまねぎ,にんじん,はくさい,かぶ, キャベツ,とうもろこし	パン,いちごジャム,あぶら, じゃがいも,こめこ, オリーブあぶら,さとう	708	2.8
15	木	ビビンバ	○	わかめと卵のスープ みかんゼリー		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,みそ,わかめ, たまご	にんにく,ねぎ,もやし, ほうれんそう,にんじん, たまねぎ,えのきたけ, かいわれだいこん	こめ,あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま,はるさめ, でんぱん,みかんゼリー	734	2.6
16	金	もぶりごはん	○	ホキの磯辺揚げ 旬菜汁	呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, ちくわ,しらすほし,ホキ, あおのりこ	にんじん,ごぼう,ほししいたけ, こんにゃく,はくさい, えのきたけ,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, てんぷらこ,さといも	708	2.9
19	月	ごはん	○	マーボー豆腐 春雨サラダ		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, 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, きゅうり	こめ,あぶら,さとう, でんぱん,はるさめ, ごまあぶら,ごま	718	2.3
20	火	ごはん	○	ぶりと大根の煮物 かきたま汁		ぎゅうにゅう,ぶり, あげはん,たまご	だいこん,たまねぎ,にんじん, しょうが,さやいんげん, かいわれだいこん	こめ,さとう,でんぱん	700	3.1
21	水	ごはん	○	ビーフシチュー わかめサラダ		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, まぐろ,わかめ	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,グリーンピース, トマト,キャベツ,きゅうり, とうもろこし	こめ,あぶら,じゃがいも, こめこ,さとう	796	2.0
22	木	麦ごはん	○	肉じゃが 大根のみそ汁		ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,とうふ,わかめ, みそ	たまねぎ,にんじん,こんにゃく, さやいんげん,だいこん,ねぎ	こめ,おむぎ,じゃがいも, あぶら,さとう	746	2.7
23	金	ごはん	○	すき焼き風煮 苗栃いりこ丸		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, とうふ,ふ,だいず,くろまめ, かえりいりこ	たまねぎ,にんじん,はくさい, こんにゃく,しろねぎ,しゅんぎく, えだまめ	こめ,あぶら,さとう, でんぱん,ごま	771	1.9
26	月	ごはん	○	さばのみそ煮 添え野菜 せんべい汁	青森県の 郷土料理	ぎゅうにゅう,さば,みそ, とりにく	しょうが,キャベツ,にんじん, ほししいたけ,ごぼう,こんにゃく, はくさい,しめじ,しろねぎ	こめ,さとう,なんがせんべい	709	2.2
27	火	ごはん	○	大豆うどん 五目きんぴら	呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう,だいず, あぶらあげ,ぶたにく, あげはん	ほししいたけ,にんじん,たまねぎ, ねぎ,ごぼう,れんこん,こんにゃく, さやいんげん	こめ,うどん,あぶら,さとう	703	2.4
28	水	ごはん	○	美酒鍋 千草あえ ぼんかん	東広島市の 郷土料理	ぎゅうにゅう,とりにく, なまあげ,たまご	にんじん,たまねぎ,しめじ, こんにゃく,はくさい,しろねぎ, しゅんぎく,こまつな,もやし, ぼんかん	こめ,あぶら,さとう	720	2.1
29	木	呉っ子元気冬野 菜カレー	○	レタスサラダ		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,れんこん,だいこん, グリーンピース,レタス, 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	751	2.6
30	金	ごはん	○	ワニフライ キャベツの蒸し煮 くずかけ	呉っ子給食 広島県の 郷土料理	ぎゅうにゅう,ワニ, とりにく,なまあげ	しょうが,キャベツ,れんこん, にんじん,ごぼう,こんにゃく, ほししいたけ	こめ,こむぎこ,パンこ, あぶら,さとう,さといも, でんぱん	821	1.8

※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)
--------	------------------------------