

4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		
10	金	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 五目みそ汁		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, わかめ, みそ	にんじん, たまねぎ, グリンピース, しょうが, もやし, どうもろこし, ねぎ	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう	715	2.6
13	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	717	2.3
14	火	ごはん	○	マーボー豆腐 切干大根のごま酢サラダ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, とうふ, みそ, かまぼこ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ, きりぼしだいこん, きゅうり	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, ごま, ごまあぶら	707	2.4
15	水	ハヤシライス	○	フルーツポンチ		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, パインアップル, もも	こめ, あぶら, こめこ, さとう, レモンゼリー	788	1.9
16	木	親子丼	○	けんちん汁		ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, あぶらあげ, とうふ	にんじん, たまねぎ, かいわれだいこん, ごぼう, だいこん, こんにゃく, しめじ, ねぎ	こめ, さとう, さといも, ごまあぶら	740	2.8
17	金	ごはん	○	さわらのから揚げ ごまあえ みそ汁		ぎゅうにゅう, さわら, あぶらあげ, みそ	にんじん, はくさい, ほうれんそう, たまねぎ, ねぎ	こめ, こめこ, でんぱん, あぶら, ごま, さとう, じゃがいも	770	2.4
20	月	麦ごはん	○	筑前煮 かきたま汁 味付けのり	福岡県の 郷土料理	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, のり	たけのこ, にんじん, こんにゃく, ほししいたけ, さやいんげん, たまねぎ, ねぎ	こめ, おおむぎ, さといも, あぶら, さとう, でんぱん	721	2.5
21	火	呉っ子元気カ レー	○	野菜サラダ		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, グリンピース, キャベツ, どうもろこし, きゅうり, 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	817	2.7
22	水	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, ごぼう, 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	704	2.1
23	木	ごはん	○	ホイコーロー 春雨スープ みかんゼリー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とりにく	にんじん, たけのこ, エリンギ, キャベツ, ピーマン, たまねぎ, ほししいたけ, もやし, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, はるさめ, みかんゼリー	722	2.4
24	金	パン	○	いちごジャム ホキフライ レタス 熱く燃える!! Cスープ	ひろしま 給食	ぎゅうにゅう, ホキ, ベーコン	レタス, たまねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, トマトジュース	パン, いちごジャム, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう, じゃがいも	717	2.8
27	月	ごはん	○	まぐろの甘辛煮 コーンキャベツ もずくスープ		ぎゅうにゅう, まぐろ, もずく	しょうが, キャベツ, どうもろこし, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, でんぱん, あぶら, ごま, さとう	750	2.6
28	火	ソイ丼	○	ユイミータン		ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, とりにく, たまご	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, どうもろこし, しょうが, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, でんぱん	762	2.4
30	木	ごはん	○	豚肉のくわ焼き さわやかあえ 長浜のうどん豆腐	呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, しらすぼし, あぶらあげ, とうふ	キャベツ, にんじん, レモン, ほししいたけ, ねぎ	こめ, でんぱん, あぶら, さとう, さといも	783	2.2

※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) × 14 (回) = 4,200 (円)