

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	金	ごはん	○	生揚げの中華煮 ワントンスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,とりにく	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,チンゲンサイ, ほししいたけ,もやし,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, でんぶん,ワントンのかわ	730	2.5
7	木	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	たまねぎ,にんじん,こんにゃく, さやいんげん,ねぎ	こめ,あぶら,じゃがいも, さとう,でんぶん	742	2.5
8	金	ごはん	○	ホキの抹茶揚げ コーンキャベツ 豆腐汁		ぎゅうにゅう,ホキ,とうふ, あぶらあげ	キャベツ,とうもろこし,たまねぎ, にんじん,えのきたけ, かいわれだいこん,まっちゃ	こめ,てんがらこ,あぶら	703	2.2
11	月	豆ごはん	○	ふぎとたけのこの煮物 みそ汁		ぎゅうにゅう,なまあげ, とりにく,わかめ,みそ	グリーンピース,にんじん, ふぎ,たけのこ,ほししいたけ, さやいんげん,だいこん,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも	704	3.8
12	火	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,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,でんぶん, あぶら	715	2.1
13	水	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, かつおぶし,もずく	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,パイナップル	こめ,あぶら,ごまあぶら	739	2.4
14	木	パン	○	ひろしま菜ッポリタン ビーンズサラダ ミニチーズ	ひろしま給食	ぎゅうにゅう,ちくわ, あかいんげんまめ, あおえんどうまめ, ひよこまめ,ハム,チーズ	にんにく,にんじん,たまねぎ, ピーマン,エリンギ, ひろしまなづけ,キャベツ, とうもろこし	パン,スパゲティ, オリーブあぶら,さとう	721	3.6
15	金	ごはん	○	ユーリンチー 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,でんぶん,あぶら, さとう	748	2.3
18	月	牛丼	○	元気汁		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, あぶらあげ,しらすほし,みそ	たまねぎ,ごぼう,こんにゃく, しろねぎ,にんじん,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも	714	2.6
19	火	麦ごはん	○	凍り豆腐の卵とじ 団子汁 味付けのり		ぎゅうにゅう,こおりどうふ, とりにく,たまご,ぶたにく, のり	にんじん,たまねぎ,にら, ほししいたけ,だいこん,しめじ, かいわれだいこん	こめ,おむぎ,あぶら, さとう,しらたまだんこ	737	2.5
20	水	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	2.3
21	木	ごはん	○	呉の細うどん ひろしまあげあげちくわ レタス	呉市の郷土料理 ひろしま給食	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ちくわ, あおのりこ	にんじん,たまねぎ,ねぎ,しょうが, レタス	こめ,うどん,こむぎこ, こめこ,ごま,あぶら	709	2.8
22	金	呉っ子元気カ 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, パイナップル,もも	こめ,あぶら,じゃがいも, こめこ,さとう,レモンゼリー	803	2.0
25	月	とりそぼろごは ん	○	けんちん汁 レモンゼリー		ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,あぶらあげ,とうふ	しょうが,たまねぎ,さやいんげん, ごぼう,にんじん,だいこん, こんにゃく,しめじ,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, さいとも,ごまあぶら, レモンゼリー	774	2.6
26	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, かいわれだいこん	こめ,でんぶん,あぶら,ごま, さとう	720	2.3
27	水	ごはん	○	ビーフシチュー グリーンアスパラガスのソ テー		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ベーコン	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, グリーンアスパラガス,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	785	2.4
28	木	ごはん	○	あじフライ キャベツの蒸し煮 みそ汁		ぎゅうにゅう,あじ, あぶらあげ,みそ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ねぎ	こめ,こむぎこ,パンこ, あぶら,さとう,じゃがいも	812	2.7
29	金	ごはん	○	ブルコギ サンラータン		ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,とりにく,たまご	にんにく,にんじん,たまねぎ, エリンギ,ピーマン,もやし, ほししいたけ	こめ,あぶら,さとう,ごま, はるさめ,でんぶん	714	2.4

※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) × 18 (回) = 5,400 (円)