



学校給食献立表



中学校
(A地区)
(一人当たりの平均栄養摂取量)

日にち	曜日	献立名	使われている食品			エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (グラム)
			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	火	麦ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 白菜のおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	しょうが にんじん ごぼう だいこん たまねぎ にら はくさい もやし こまつな	ごはん おおむぎ でんぷん さとう	701	2.2
2	水	備蓄パン スパゲティイタリアン 牛乳 カルちゃんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ しらすぼし ひじき	にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ こまつな キャベツ	パン スパゲティ オリーブあぶら さとう ごま あぶら	719	3.6
3	木	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが みそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	711	2.5
4	金	ごはん 牛乳 ホキの天ぷら 切干大根のごま酢サラダ 呉の旬菜汁	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり はくさい ほししいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら ごまあぶら さとう ごま さといも	711	2.4
7	月	給食なし(弁当持参)					
8	火	さかなそぼろごはん 牛乳 とりごぼう汁	ぎゅうにゅう まぐろ たまご とりにく とうふ	さやいんげん たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら	701	2.3
9	水	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツの藻塩あえ もずく汁	ぎゅうにゅう さば もずく	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら はるさめ	726	2.3
10	木	ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト とうもろこし えだまめ	ごはん さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	751	2.3
11	金	ごはん 牛乳 おでん 城山煮 いがもち	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ ちくわ あげはん うずらたまご だいず かえりいりこ	こんにゃく にんじん だいこん	ごはん じゃがいも さとう でんぷん あぶら ごま いがもち	830	2.5
15	火	週休日振替					
16	水	ごはん 牛乳 八寸 かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶり こんぶ とうふ たまご	しょうが だいこん にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ こんにゃく たまねぎ ねぎ	ごはん さといも さとう でんぷん	703	2.2
17	木	ごはん 牛乳 さつまいもときのこのシチュー りっちゃんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ エリンギ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし ミニトマト	ごはん あぶら さつまいも こむぎこ オリーブあぶら さとう	770	2.2
18	金	ごはん 呉の細うどん 牛乳 お好み揚げ レタス	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ちくわ あおのりこ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ レタス	ごはん うどん てんぷらこ あぶら	780	2.9
21	月	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 コーンキャベツ 豚汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ とうもろこし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう さつまいも	730	2.7
22	火	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮込み 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく やきぶた	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ えだまめ きゅうり もやし	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら ごま	718	2.3
23	水	給食なし					
24	木	豚丼 牛乳 長浜のうどん豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ こんにゃく しろねぎ ほししいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう さといも でんぷん	703	2.1
25	金	パン やきそば 牛乳 大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげはん あおのりこ まぐろ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし だいこん レモン	パン ちゅうかめん あぶら オリーブあぶら さとう	711	4.0
28	月	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 元気汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あぶらあげ しらすぼし みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	748	2.4
29	火	呉っ子元気豆カレー 牛乳 野菜サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	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 とうもろこし きゅうり レモン	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう オリーブあぶら	776	2.5
30	水	ごはん 牛乳 赤魚の磯辺揚げ れんこんのきんぴら すまし汁	ぎゅうにゅう あかうお あおのりこ とりにく あげはん ふ	れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん てんぷらこ あぶら さとう ごま	721	2.3
31	木	ごはん 牛乳 ごぼうみそ煮 にゅうめん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ しょうが しめじ かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう でんぷん そうめん	706	2.7

※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) × 19(回) = 5,700(円)

