



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		
2	月	うずみ 牛乳 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 とうふ えび とりにく	ほししいたけ にんじん みつば ゆず くわい こまつな はくさい	ごはん さといも あぶら ごま さとう	710	2.0
3	火	さかなそばろごはん 牛乳 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	ごはん あぶら さつまいも	710	2.4
4	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 白菜と水菜の中華サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ やきぶた	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが はくさい もやし みずな	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	701	2.5
5	木	ごはん 牛乳 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 ひじき とりにく だいず あげはん 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 ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう	704	2.2
6	金	ごはん きつねうどん 牛乳 かみかみソテー りんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく 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	ごはん うどん さとう ごまあぶら	704	2.5
9	月	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 トマト グリンピース とうもろこし えだまめ	ごはん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	780	2.3
10	火	ごはん 牛乳 おでん 小松菜のじゃこ炒め	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 しらすぼし	こんにゃくにんじん だいこん こまつな もやし しめじ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう あぶら	732	2.5
11	水	ごはん 牛乳 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 ひよこまめ あおえんどうまめ	キャベツ にんじん たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	787	2.3
12	木	親子丼 牛乳 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	たまねぎ にんじん かいわれだいこん だいこん ねぎ みかん	ごはん さとう じゃがいも	721	2.9
13	金	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにくしょうが はくさい もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ	721	2.6
16	月	ごはん 牛乳 キムチ鍋 れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく あげはん	はくさい はくさいキムチ にんじ ん もやし にら れんこん さやいんげん	ごはん トック あぶら さとう	708	2.7
17	火	はてな献立	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ こむぎこ あぶら オリーブあぶら さとう ゼリー	728	3.3
18	水	ごはん 牛乳 プルコギ サンラータン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	にんにくにんじん たまねぎ ピーマン エリンギ もやし ほししいたけ	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ でんぶん	704	2.4
19	木	ごはん 牛乳 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 あぶらあげ 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	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	790	3.0
20	金	給食なし					

※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

$$300(\text{円}) \times 14(\text{回}) = 4,200(\text{円})$$

