

9がつ きゅうしょくこんだてひょう

しょうがっこう
Aちく

(一人当たりの平均栄養摂取量)

ひ に ち	よ う び	しゅしょく 主 食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしょく 副 食		つかわれているしょくひん			エネルギー (kcal)	食塩 しょうじゆん しょうじゆん 相当量 (g)
						おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの		
2	水	くれっこげんき 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, たまねぎ, にんじん, グリンピース, パインアップル, もも	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, さとう, レモンゼリー	660	1.7
3	木	ごはん	○	ホキのあまずがけ コーンキャベツ しゅんさいじる		ぎゅうにゅう, ホキ, あぶらあげ, とうふ	キャベツ, とうもろこし, にんじん, ほししいたけ, はくさい, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, でんぱん, こめこ, あぶら, さとう, さといも	579	1.9
4	金	ごはん	○	ホイコーロー サンラータン れいとうみかん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とりにく, たまご	にんじん, たけのこ, エリンギ, キャベツ, ピーマン, ほししいたけ, もやし, みかん	こめ, あぶら, さとう, はるさめ, でんぱん	615	1.9
7	月	ごはん	○	マーボー豆腐 とうがんのスープ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ぶたにく, とうふ, みそ, とりにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ, ほししいたけ, とうがん, かいわれだいこん	こめ, あぶら, さとう, でんぱん	596	2.3
8	火	ちゅうかれいめ ん	○	だいがくいも		ぎゅうにゅう, たまご, ぶたにく	にんじん, きゅうり, もやし	ちゅうかめん, あぶら, さつまいも, ごま, さとう	675	3.2
9	水	ごはん	○	さばのみそに そえやさしい ものこじる	とうほくちほう 東北地方の きょうどりょうり 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, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ, こんにゃく, しろねぎ	こめ, さとう, あぶら, さといも	618	2.0
10	木	ごはん	○	なすのカレーに コンソメスープ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, とりにく	にんにく, たまねぎ, にんじん, なす, えだまめ, キャベツ	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, マカロニ	581	1.9
11	金	むぎごはん	○	ちくぜんに かきたまじる あじつけのり	ふくおかけん 福岡県の きょうどりょうり 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, かいわれだいこん	こめ, おおむぎ, さといも, あぶら, さとう, でんぱん	595	2.0
14	月	ごはん	○	なまあげのちゅうかに かいそうサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, まぐろ, わかめ, こんぶ, あかさくらそう, くさわかめ, しろすぎのり	にんにく, しょうが, ほししいたけ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	こめ, ごまあぶら, さとう, でんぱん	606	1.8
15	火	ごはん	○	あかうおのてんぱら まごわやさしいに すましじる		ぎゅうにゅう, あかうお, あげはん, こんぶ, だいず, ふ	にんじん, ごぼう, ほししいたけ, こんにゃく, さやいんげん, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, てんぱらこ, あぶら, さといも, ごま, ごまあぶら, さとう	604	1.9
16	水	パン	○	SDGsビーフン ピーンズサラダ ぶどう	きゅうしよく ひろしま給食	ぎゅうにゅう, パーコン, たこ, あかいんげんまめ, あおえんどうまめ ひよこまめ, まぐろ	にんにく, たまねぎ, トマト, グリーンアスパラガス, キャベツ, えだまめ, とうもろこし, ぶどう	パン, ビーフン, あぶら, オリーブあぶら, さとう	585	2.6
17	木	いわしのかばや きどんぶり	○	さわやかあえ みそしる		ぎゅうにゅう, いわし, あぶらあげ, みそ	しょうが, にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン, たまねぎ, ねぎ	こめ, でんぱん, あぶら, さとう, じゃがいも	634	2.3
18	金	ドライカレー	○	ヘルシースープ ヨーグルト		ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, とりにく, ヨーグルト	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, セロリ, キャベツ	こめ, あぶら, さとう, ごま, じゃがいも	654	2.3
24	木	ごはん	○	ユーリンチー キャベツのむしに わかめスープ		ぎゅうにゅう, とりにく, わかめ	しろねぎ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, かいわれだいこん	こめ, でんぱん, あぶら, さとう	627	1.8
25	金	かぼちゃそぼろ ごはん	○	つきみじる つきみゼリー	ぎょうじしよく 行事食 (月見)	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, あぶらあげ, みそ	にんじん, かぼちゃ, さやいんげん, たまねぎ, しめじ, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, さといも, しらたまだんご, つきみゼリー	652	2.3
28	月	ごはん	○	ししゃものいそべあげ かきなます ごもくみそしる		ぎゅうにゅう, ししゃも, あおのりこ, ぶたにく, わかめ, みそ	だいこん, にんじん, かき, しょうが, たまねぎ, とうもろこし, ねぎ	こめ, てんぱらこ, あぶら, さとう, じゃがいも	604	2.0
29	火	ごはん	○	チリコンカン やさしいソテー		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, パーコン	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, キャベツ, あかピーマン, とうもろこし	こめ, あぶら	593	1.5
30	水	おやかどんぶり	○	けんちんじる		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	614	2.1

※物質の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

にほんしょくひんひょうじゅんせいばんひょう はちてい
日本食品標準成分表(八訂)により算出

さんしゅつ