

4月 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	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	木	ごはん	○	ホイコーロー ビーフンスープ		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, ビーフン	714	2.4
11	金	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,とうもろこし, にんじん,たまねぎ,えのきたけ, かいわれだいこん	こめ,でんぷん,あぶら, ごま,さとう	723	2.4
14	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,なまあげ,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,じゃがいも	711	2.4
15	火	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,グリーンピース, パインアップル,もも	こめ,あぶら,こめこ, さとう,ゼリー	786	1.9
16	水	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,でんぷん	718	2.5
17	木	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,ぶたにく, とうふ,みそ,ちくわ	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, でんぷん,ごま,ごまあぶら	723	2.5
18	金	ごはん	○	赤魚の天がら ひじきの炒め煮 すまし汁		ぎゅうにゅう,あかうお, ぎゅうにく,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	712	2.2
21	月	給食なし 弁当持参								
22	火	ごはん	○	さわらのから揚げ ごまあえ 元気汁		ぎゅうにゅう,さわら, あぶらあげ,しらすぼし, 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,でんぷん, あぶら,ごま,さとう, じゃがいも	766	2.4
23	水	給食なし								
24	木	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, しらすぼし	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	710	3.2
25	金	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 ゼリー		ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,あぶらあげ,みそ	にんじん,たまねぎ,グリーンピース, だいこん,しめじ,ねぎ	こめ,じゃがいも,あぶら, さとう,ゼリー	754	2.5
28	月	ごはん	○	豚肉のくわ焼き キャベツの蒸し煮 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,あぶらあげ,とうふ	にんじん,キャベツ,ほししいたけ, ねぎ	こめ,でんぷん,あぶら, さとう,さといも	767	2.0
30	水	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, とうもろこし,しょうが,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, でんぷん	724	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

<p>今月の給食費 300 (円) × 12 (回) = 3,600 (円)</p>
--