

12月 がっこうきゅうしよくこんだてひょう



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	つかわれているしよくひん			エネルギー (キロカロリー)	しよくせんそうとうりょう 食塩相当量 (グラム)
			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		
1	金	うずみ ぎゅうにゅう くわいのからあげ ごまあえ ふくやまし 福山市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく	ほしいたけ にんじん みつば ゆず くわい ほうれんそう はくさい	ごはん さといも あぶら ごま さとう	579	1.6
4	月	おやこどんぶり ぎゅうにゅう みそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん だいこん かいわれだいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	578	2.4
5	火	ごはん きつねうどん ぎゅうにゅう かみかみソテー みかん	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 こまつな ねぎ キャベツ みかん	ごはん うどん さとう ごまあぶら	577	2.0
6	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はくさいとみずなのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく 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 みずな	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	579	1.9
7	木	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのてんぷら ひじきのいために すましじる	ぎゅうにゅう あかうお ひじき とりにく だいず ふ	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ 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	575	1.8
8	金	ごはん ぎゅうにゅう プルコギ にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン にら	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	581	2.2
11	月	さかなそぼろごはん ぎゅうにゅう ぶたじる	ぎゅうにゅう まぐる 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 こんにやく ねぎ	ごはん あぶら さつまいも	579	2.0
12	火	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに 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 ほしいたけ にんにく しょうが はくさい もやし ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら ワンタンのかわ	586	2.0
13	水	ごはん ぎゅうにゅう おでん こまつなのじゃこいため	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	こんにやく 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	580	1.7
14	木	ごはん ぎゅうにゅう レモンでおいしさしよう!! さっぱりにくだんご コーンキャベツ げんきじる きゅうしよく ひろしま給食 くれしばん 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	639	2.3
15	金	はてなこんだて	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト レモン とうもろこし えだまめ	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも ゼリー	627	1.1
18	月	ごはん ぎゅうにゅう キムチなべ 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	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	578	2.1
19	火	クロワッサン クリームスパゲティ ぎゅうにゅう ブロッコリーのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	クロワッサン スパゲティ こむぎこ あぶら	562	2.2
20	水	ごはん ぎゅうにゅう ホキフライ キャベツのむしに コンソメスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう マカロニ	619	1.9
21	木	くれっこげんきパンプキンカレー ぎゅうにゅう ゆずドレサラダ きょうしよく 行事食 とうじ (冬至)	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース キャベツ とうもろこし ゆず	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	616	2.2

※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



こんげつ きゅうしよくひ
今月の給食費
えん かい えん
250(円) × 15(回) = 3,750(円)

