

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)	しよくえんそとうりょう 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 レモンでおいしさじょうしょう!! 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ーンピース 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)

