

1月 がっこうきゅうしよくこんだてひょう



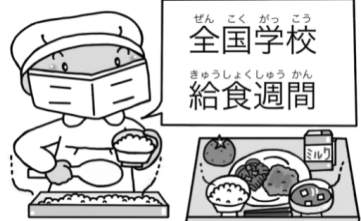
小学校 (Aちく)
(一人当たりの平均栄養摂取量)

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	おもにからだのちようしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの		
10	水	ごはん ぎゅうにゅう ホキのいそべあげ しらたまごうにくろまめ ぎょうじしよく 行事食	ぎゅうにゅう ホキ あおのりこ とりにくろまめ	にんじん はくさい みずな ほしいたけ	ごはん てんぷらこ あぶら しらたまもち さとう	616	1.5
11	木	ごはん みそラーメン ぎゅうにゅう こまつなのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まぐろ	にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ こまつな キャベツ しめじ とうもろこし	ごはん ちゅうかめん あぶら	579	2.1
12	金	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 でんぷん ごまあぶら ごま	579	1.9
15	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶりとだいこんのもの かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶり あげはん たまご	しょうが だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん	580	2.4
16	火	ココアパン ぎゅうにゅう はくさいとかぶのクリームに ゼリー	ぎゅうにゅう ミルクココア とりにく	はくさい かぶ にんじん たまねぎ パセリ	パン あぶら マカロニ こむぎこゼリー	611	2.3
17	水	ごはん ぎゅうにゅう びしゅなべ きんぴらごぼう ひがしひろしま 東広島市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく あげはん	はくさい たまねぎ にんじん こんにゃく もやし しめじ しゅんぎくしろねぎ ごぼう さやいんげん	ごはん あぶら さとう ごま	583	1.7
18	木	ごはん ぎゅうにゅう ビーフシチュー わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ まぐろ	にんにくしょうが にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	649	1.6
19	金	ごはん ぎゅうにゅう こいわしのからあげ ごまあえ あきなだじる くれ こきゅうしよく 呉っ子給食	ぎゅうにゅう こいわし わかめ みそ	ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら ごま さとう もしおめん	584	2.1
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが げんきじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しらすぼし みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	612	2.3
23	火	ビビンバ ぎゅうにゅう トック	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ たまご	にんにく ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん しろねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごまトック	592	2.4
24	水	ごはん ぎゅうにゅう ワニフライ キャベツのむしに あったかじる ひろしまけんほくぶ 広島県北部の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう ワニ とうふ	しょうが キャベツ にんじん はくさい ほしいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも でんぷん	627	1.9
25	木	ごはん だいずうどん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのカレーサラダ くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ ちくわ まぐろ	にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ きりぼしだいこん とうもろこし レモン	ごはん うどん オリーブあぶら さとう	573	2.3
26	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのこんぶあえ くずかけ おのみちし 尾道市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ とりにく なまあげ ちくわ	しょうが はくさい れんこん にんじん ごぼう ほしいたけ こんにゃく	ごはん さとう あぶら さといも でんぷん	638	1.9
29	月	くれっこげんきふゆやさいかレー ぎゅうにゅう ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかいんげんまめ ハム あおえんどうまめ ひよこまめ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん れんこん だいこん グリンピース キャベツ とうもろこし	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	629	2.3
30	火	もぶってぶちうま! おたからもぶり ぎゅうにゅう あかうおのてんぷら みそしる きゅうしよく ひろしま給食	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ しらすぼし こんぶ あかうお わかめ みそ	グリーンアスパラガス にんじん ごぼう ほしいたけ だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう てんぷらこ じゃがいも	601	2.3
31	水	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに ひろしまいいこりりご きゅうしよく ひろしま給食	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あげはん とうふ ふ かえりいりこ わかめ	にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく しろねぎ しゅんぎく りんご	ごはん あぶら さとう レモンマーレード ごま	581	1.7

※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

が っ つか かに
1月24日~30日



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) × 16(回) = 4,000(円)

