

4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	しゅしよく 主 食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしよく 副 食		つかわれているしよくひん			エネルギー (kcal)	食塩 しょうじつりょう 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		
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, ビーマン, 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	591	1.9
11	金	ごはん	○	まぐろのあまからに 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	598	1.9
14	月	さかなそぼろご はん	○	ぶたじる		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	589	1.9
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	647	1.5
16	水	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, ねぎ	こめ, おおむぎ, さとも, あぶら, さとう, でんぷん	596	2.0
17	木	ごはん	○	マーボーどうふ きりぼしだいこんのごまず 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	598	1.9
18	金	ごはん	○	あかうおのてんぱら ひじきのいために すましじる		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, てんぱらこ, あぶら, さとう	584	1.8
21	月	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, ごぼう かいわれだいこん, だいこん, こんにゃく, しめじ, ねぎ	こめ, さとう, さとも, ごまあぶら	590	2.2
22	火	ごはん	○	さわらのからあげ ごまあえ げんきじる		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	621	1.9
23	水	くれっこげんき カレー	○	やさいサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, とうもろこし, きゅうり, レモン	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, さとう, オリーブあぶら	670	2.1
24	木	パン	○	いちごジャム ホキフライ レタス あつくもえろ!!C スープ	ひろしま きゅうしよく 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	582	2.5
25	金	ごはん	○	じゃがいものそぼろに みそしる 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	630	2.0
28	月	ごはん	○	ぶたにくのくわやき キャベツのむしに ながはまのうどんどうふ	くれし 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, さとも	632	1.6
30	水	ソイどんぶり	○	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	599	1.9

※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

ねんせい 1年生 250 (円) × 11 (回) = 2,750 (円)

ねんせい 2～6年生 250 (円) × 14 (回) = 3,500 (円)