5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	主食	牛乳	副食		つかわれているしょくひん おもにからだをつくるもの	つかわれているしょくひん おもにからだのちょうしをととのえるもの	つかわれているしょくひん おもにエネルギーのもとになるもの	エネルギー（kcal）	食塩相当量（g）
1	木	むぎごはん	○	こおりどうふのたまごとじ みそしる あじつけのり		ぎゅうにゅう，こおりどうふ，とりにく，たまご，あぶらあげ，みそ，のり	にんじん，たまねぎ，にら，ほししいたけ，ふき，ねぎ	こめ，おおむぎ，あぶら，さとう，じゃがいも	600	2.1
2	金	ごはん	○	さばのたつたあげ さわやかあえ すましじる		ぎゅうにゅう，さば，しらすぼし，ふ	しょうが，もやし，きゅうり，にんじん，レモン，たまねぎ，えのきたけ，かいわれだいこん	こめ，さとう，でんぷん，あぶら	579	1.7
7	水	ごはん	○	ビーフシチュー グリーンアスパラガスサラダ		ぎゅうにゅう，ぎゅうにく	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，グリーンアスパラガス，とうもろこし，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	655	1.5
8	木	まめごはん	○	ふきとたけのこのにもの げんきじる		ぎゅうにゅう，なまあげ，とりにく，あぶらあげ，しらすぼし，みそ	にんじん，ふき，たけのこ，ほししいたけ，さやいんげん，たまねぎ，ねぎ，グリンピース	こめ，あぶら，さとう，じゃがいも	593	2.1
9	金	ごはん	○	ホキのまっちゃあげ キャベツのしそあえ けんちんじる		ぎゅうにゅう，ホキ，とうふ，あぶらあげ	キャベツ，しそ，だいこん，にんじん，ごぼう，こんにゃく，しめじ，ねぎ，まっちゃ	こめ，てんぷらこ，あぶら，さといも，ごまあぶら	584	1.6
12	月	ごはん	○	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，ほししいたけ，にんにく，しょうが，もやし，ねぎ	こめ，あぶら，さとう，でんぷん，ワンタンのかわ	602	1.9
13	火	ごはん	○	くれのほそうどん HIROSHIMAとくせいモリモリあげ レタス	ひろしま給食	ぎゅうにゅう，とりにく，あぶらあげ，とうふ，だいず，ちくわ	にんじん，たまねぎ，ねぎ，キャベツ，レモン，レタス	こめ，うどん，じゃがいも，てんぷらこ，あぶら	652	2.2
14	水	くれっこげんきカレー	○	フルーツポンチ		ぎゅうにゅう，ぶたにく	にんにく，しょうが，にんじん，たまねぎ，グリンピース，パインアップル，もも	こめ，あぶら，じゃがいも，こめこ，さとう，レモンゼリー	658	1.7
15	木	ごはん	○	あじフライ キャベツのむしに じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう，あじ，あぶらあげ，わかめ，みそ	キャベツ，たまねぎ，にんじん，ねぎ	こめ，こむぎこ，パンこ，あぶら，さとう，じゃがいも	665	2.1
16	金	ごはん	○	プルコギ サンラータン		ぎゅうにゅう，ぶたにく，みそ，とりにく，たまご	にんにく，にんじん，たまねぎ，エリンギ，ピーマン，もやし，ほししいたけ	こめ，あぶら，さとう，ごま，はるさめ，でんぷん	592	1.9
19	月	とりそぼろごはん	○	ごもくみそしる		ぎゅうにゅう，とりにく，たまご，ぶたにく，わかめ，みそ	しょうが，さやいんげん，にんじん，たまねぎ，もやし，とうもろこし，ねぎ	こめ，あぶら，さとう，じゃがいも	589	2.2
20	火	ごはん	○	かつおのカレーあげ さやいんげんのごまあえ わかたけじる		ぎゅうにゅう，かつお，わかめ，かまぼこ	しょうが，さやいんげん，にんじん，もやし，たけのこ，えのきたけ，ねぎ	こめ，でんぷん，あぶら，ごま，さとう	593	1.7
21	水	ごはん	○	ごぼうみそに とうふじる レモンゼリー		ぎゅうにゅう，ぶたにく，みそ，とうふ，あぶらあげ	ごぼう，たまねぎ，にんじん，こんにゃく，ねぎ，しょうが，えのきたけ，かいわれだいこん	こめ，あぶら，さとう，でんぷん，レモンゼリー	607	1.7
22	木	ごはん	○	ユーリンチー レタス わかめスープ		ぎゅうにゅう，とりにく，わかめ，かまぼこ	しろねぎ，レタス，にんじん，たまねぎ，かいわれだいこん	こめ，でんぷん，あぶら，さとう	608	1.8
23	金	ごはん	○	にくじゃが かきたまじる		ぎゅうにゅう，ぶたにく，たまご	にんじん，たまねぎ，こんにゃく，さやいんげん，ねぎ	こめ，じゃがいも，あぶら，さとう，でんぷん	606	2.1
26	月	ぎゅうどん	○	だんごじる		ぎゅうにゅう，ぎゅうにく，あぶらあげ	たまねぎ，ごぼう，こんにゃく，ねぎ，だいこん，にんじん，しめじ，かいわれだいこん	こめ，あぶら，さとう，しらたまだんご	589	1.8
27	火	パン	○	スパゲティイタリアン ビーンズサラダ		ぎゅうにゅう，ぶたにく，まぐろ，ひよこまめ，あかいんげんまめ，あおえんどうまめ	にんじん，たまねぎ，ピーマン，エリンギ，キャベツ，とうもろこし	パン，スパゲティ，オリーブあぶら，さとう	614	2.6
28	水	ごはん	○	さばのみそに そえやさい とりごぼうじる		ぎゅうにゅう，さば，みそ，とりにく，とうふ	しょうが，キャベツ，にんじん，たまねぎ，ごぼう，えのきたけ，ねぎ	こめ，さとう，あぶら	624	2.1
29	木	ドライカレー	○	ヘルシースープ		ぎゅうにゅう，ぎゅうにく，ぶたにく，だいず，とりにく	にんにく，しょうが，たまねぎ，にんじん，ピーマン，キャベツ，セロリ	こめ，あぶら，ごま，さとう，じゃがいも	591	2.1
30	金	ごはん	○	ぶたにくともやしのチャンプル もずくじる れいとうパイン	沖縄県の郷土料理	ぎゅうにゅう，ぶたにく，なまあげ，たまご，もずく，かつおぶし	にんにく，しょうが，にんじん，もやし，にら，たまねぎ，えのきたけ，ねぎ，パインアップル	こめ，あぶら，ごまあぶら	614	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

今月の給食費　　250（円）× 20（回）＝ 5，000（円）