



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)	しよくひん 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		
1	金	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギにらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とろふ 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
4	月	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さサラダ	ぎゅうにゅう とろふ ぎゅうに くみそ やきぎた	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
5	火	うずみ ぎゅうにゅう くわいのからあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう とろふ えび とりにく	ほししいたけ 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
6	水	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
7	木	おやかどんぶり 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
8	金	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのてんぶら 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 てんぶらこ あぶら さとう	575	1.8
11	月	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
12	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
13	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
14	木	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 まぐろ 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
15	金	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
18	月	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
19	火	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	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
20	水	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 トク あぶら さとう	578	2.1
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	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)

