

5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)	しよくえんそうとうりょう 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		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう ホキのカラフルマリネ ヘルシースープ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	たまねぎ あかピーマン ピーマン きピーマン キャベツ にんじん セロリ パセリ	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	586	1.6
2	木	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうみそに ながはまのうどんどうふ	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 こんにやく ねぎ しょうが ほししいたけ かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう でんぷん さといも	590	1.8
7	火	ぎゅうどん ぎゅうにゅう 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 こんにやく ねぎ だいこん にんじん しめじ かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう しらたまだんご	590	1.8
8	水	まめごはん ぎゅうにゅう ふきとたけのこのにもの かきたまじる	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご	グリーンピース 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	ごはん あぶら さとう でんぷん	586	2.0
9	木	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのまっちゃあげ キャベツのしそあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう あかうお とうふ あぶらあげ	まっちゃ キャベツ しそ だいこん にんじん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら さといも ごまあぶら	591	1.5
10	金	くれっごけんきカレー ぎゅうにゅう 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 たまねぎ にんじん グリンピース みかん バインアップル もも	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	647	1.6
13	月	むぎごはん ぎゅうにゅう こおりどうふのたまごとし 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 なら ほししいたけ ふき ねぎ	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	596	2.1
14	火	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに ひろしまいいこいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かえりいりこ わかめ	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	ごはん あぶら さとう でんぷん レモンマーメイド ごま	592	1.4
15	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに キャベツのむしに 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 たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ	ごはん さとう	619	2.2
16	木	パン クリームスパゲティ ぎゅうにゅう ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ まぐろ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ こむぎこ あぶら オリーブあぶら さとう	590	2.7
17	金	ごはん ぎゅうにゅう かつおのカレーあげ わかたけじる さやいんげんのごまあえ	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	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう	593	1.7
20	月	ごはん ぎゅうにゅう 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 とうもろこし グリーンアスパラガス レモン	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	650	1.4
21	火	ごはん ぎゅうにゅう 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	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ でんぷん	590	1.9
22	水	ごはん ぎゅうにゅう 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	ごはん さとう でんぷん あぶら	579	1.7
23	木	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう こもくみそしる	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	ごはん あぶら さとう じゃがいも	590	2.3
24	金	ごはん くれのほそうどん ぎゅうにゅう レタス HIROSHIMAとくせいモリモリあげ	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	ごはん うどん じゃがいも てんぷらこ あぶら	649	2.3
27	月	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 ぎゅうにく あぶらあげ しらすぼし みそ	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん ごぼう もやし ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	596	2.3
28	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくともやしのチャンプル もずくスープ れいとうパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご かつおぶし もずく	にんにく しょうが にんじん もやし なら たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん バインアップル	ごはん あぶら ごまあぶら	626	2.0
29	水	ごはん みかんジュース ホキフライ レタス ひよこまめのスープ	ホキ とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	みかんジュース レタス にんじん たまねぎ パセリ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	635	1.4
30	木	パン やきそば ぎゅうにゅう テツカルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげはん あおのりこ ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きりぼしだいこん とうもろこし こまつな	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま マヨネーズ	601	3.1
31	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン キャベツのむしに わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ かいわれだいこん	ごはん でんぷん あぶら さとう	595	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

$$250(\text{円}) \times 21(\text{回}) = 5,250(\text{円})$$

