

# 6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		
3	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきぶた	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 ごぼう きゅうり レモン	ごはん あぶら こむぎこ さとう オリーブあぶら	631	2.0
4	火	ちゅうかれいめん ぎゅうにゅう フライドポテト	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	にんじん きゅうり もやし	ちゅうかれいめん あぶら じゃがいも	611	2.7
5	水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに かみかみソテー	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ぶたにく しらすぼし	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	604	1.0
6	木	ごはん ぎゅうにゅう ひろしまあげあげちくわ さわやかあえ みそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのりこ あぶらあげ みそ	しょうが もやし きゅうり にんじん レモン たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ こめこ ごま あぶら さとう じゃがいも	606	2.5
7	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのうめに キャベツのむしに ながはまのうどんどうふ	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ	しょうが うめぼし キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう さといも でんぷん	620	2.2
10	月	さけそぼろごはん ぎゅうにゅう ぶたじる	ぎゅうにゅう さけ しらすぼし 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 たまねぎ しめじ こんにやく ねぎ	ごはん ごま あぶら じゃがいも	583	1.5
11	火	ごはん ぎゅうにゅう 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	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン エリンギ たまねぎ ほししいたけ もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう ビーフン	587	1.8
12	水	ごはん ぎゅうにゅう ホキのラビゴットソース とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうにゅう	たまねぎ きゅうり トマト レモン にんじん とうもろこし パセリ	ごはん でんぷん あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	610	1.8
13	木	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー ゆでやさい	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ハム	にんにくしょうがたまねぎ にんじん トマト 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	587	1.4
14	金	ごはん ごもくうどん ぎゅうにゅう せとうちあげ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ しらすぼし ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう	ごはん うどん でんぷんこ あぶら	591	1.9
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう くれのにくじゃが 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	たまねぎ こんにやく もやし にんじん ねぎ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	604	2.1
18	火	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのてんぷら ひじきのいために かきたまじる	ぎゅうにゅう あかう ひじき とりにく だいたい たまご	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ たまねぎ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう でんぷん	607	1.9
19	水	たこめし ぎゅうにゅう あきなだじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ ぶたにく わかめ みそ	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ みかん	ごはん あぶら さとう もしおめん	586	2.3
20	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ カルちゃんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ まぐろ しらすぼし ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	595	2.0
21	金	くれっこげんきかいじカレー ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	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 パインアップル もも	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ	649	1.6
24	月	ごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプル もずくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かつおぶし もずく	ゴーヤ にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ	586	2.1
25	火	ごはん ぎゅうにゅう チリコンカン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおえんどうまめ ひよこまめ あかいんげんまめ まぐろ わかめ こんぶくわかめ ふのり とさかのり	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん オリーブあぶら さとう	588	1.6
26	水	いわしのかばやきどんぶり ぎゅうにゅう すましじる きりぼしだいこんのごまざら	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ ふ	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	613	2.2
27	木	ごはん ぎゅうにゅう なすのカレーに レタスとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご とりにく	にんにく にんじん たまねぎ なす えだまめ レタス	ごはん ごまあぶら こむぎこ さとう でんぷん	582	2.0
28	金	パン パンシットビーフン みかんジュース ハニーマスタードチキン	ぶたにく とりにく	みかんジュース キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく レモン しょうが	パン ビーフン あぶら でんぷん はちみつ	601	2.3

※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

$$\text{えん} \quad \text{かい} \quad \text{えん}$$

$$250(\text{円}) \times 20(\text{回}) = 5,000(\text{円})$$

