

7月がっこうきゅうしょくこんだてひょう



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	つかわれているしょくひん			エネルギー (キロカロリー)	しょくえんそうとうりりょう 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	月	むぎごはん ぎゅうにゅう すいとん きりぼしだいこんのいために ついできゅうしょく 追悼給食	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん おおむぎ こむぎこ あぶら さとう ごま	601	1.8
2	火	ごはん ぎゅうにゅう サーモンのカラフルマリネ コンソメスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	たまねぎ あかピーマン きピーマン にんじん キャベツ パセリ	ごはん でんぷん あぶら さとう マカロニ	592	1.6
3	水	さかなそぼろごはん ぎゅうにゅう ぶたじる かんパン ぼうさいきゅうしょく 防災給食	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 たまねぎ こんにやく ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも かんパン	591	2.0
4	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース ほししいたけ もやし かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう はるさめ	589	2.0
5	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら ひじきのいために たなばたじる ぎょうじしょく 行事食	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とりにく だいず	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ たまねぎ オクラ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう そうめん	606	2.0
8	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため とうがんのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギしょうが とうがん ほししいたけ かいわれだいこん みかん	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん	587	1.8
9	火	びちくパン ぎゅうにゅう ホキのフリット ラタトゥイユ コンソメスープ パリオリンピック こんだて 献立	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とりにく	にんにく たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト とうもろこし パセリ	パン てんぷらこ あぶら オリーブあぶら じゃがいも こむぎこ	627	3.0
10	水	くれっこげんきなつやさいカレー 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 かぼちゃ なす たまねぎ にんじん トマト ピーマン 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 さとう	623	1.6
11	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに ピリからきゅうり げんきじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ しらすぼし みそ	しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	607	2.3
12	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご みそ とりにく	なす にんにくしょうが にんじん たまねぎ なら もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん ワンタンのかわ	587	2.1
16	火	ぶっかけくれのほそうどん ぎゅうにゅう ゴーヤのかきあげ くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ えび ちくわ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ ゴーヤ とうもろこし	うどん てんぷらこ あぶら	616	2.1
17	水	おやこどんぶり ぎゅうにゅう けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん かいわれだいこん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	582	2.1
18	木	はてなこんだて	ぎゅうにゅう 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 パセリ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも ゼリー	619	2.1

※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 きゅうしょくひ
今月の給食費

$$250(\text{円}) \times 13(\text{回}) = 3,250(\text{円})$$

