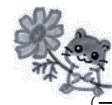




がっこうきゅうしよくこんだてひょう



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	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの		
3	火	くれっこげんきカレー 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 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 ゼリー	657	1.7
4	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 とうがんのスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく とうがん ほししいたけ かいわれだいこん しょうが	ごはん あぶら さとう でんぷん	590	2.5
5	木	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 かいわれだいこん だいこん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	ごはん さとう さといも ごまあぶら	581	2.2
6	金	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 かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう あかうお ひじき とりにく だいず あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ たまねぎ かぼちゃ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう	603	1.9
9	月	ちゅうかれいめん ぎゅうにゅう だいがくいも	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 さつまいも あぶら ごま さとう	644	2.5
10	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとフェジョンのにこみ やさしいソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ あかピーマン きピーマン とうもろこし	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	592	1.6
11	水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり まぐろ	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 キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん	591	1.6
12	木	ごはん ぎゅうにゅう ひろしまトットレモン ごもくみそしる	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく わかめ みそ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ピーマン レモン もやし とうもろこし ねぎ	ごはん でんぷん あぶら レモンマーマレード じゃがいも	577	1.7
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう まごわやさしいに かきたまじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう だいず ちくわ こんぶ たまご	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく さやいんげん たまねぎ ねぎ みかん	ごはん おおむぎ じゃがいも ごま さとう でんぷん	592	1.9
17	火	かぼちゃそぼろごはん ぎゅうにゅう つきみじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	かぼちゃ にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん さとう あぶら しらたまだんご さといも	597	2.2
18	水	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー 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	しろねぎ キャベツ たまねぎ にんじん かいわれだいこん	ごはん でんぷん あぶら さとう	603	2.0
19	木	こくとうパン SDGsビーフン ぎゅうにゅう ビーンズサラダ チーズ	ぎゅうにゅう たこ ベーコン あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ まぐろ チーズ	グリーンアスパラガス トマト にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン くらざとう ビーフン ごまあぶら オリーブあぶら さとう	584	2.6
20	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに そえやさい いものこじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにやく しめじ ねぎ	ごはん さとう さといも	617	2.0
24	火	ごはん ぎゅうにゅう なすのカレーに コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ なす えだまめ キャベツ パセリ	ごはん あぶら こむぎこ さとう マカロニ	587	1.9
25	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ コーンキャベツ げんきじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのりこ あぶらあげ しらすぼし みそ	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら じゃがいも	595	2.1
26	木	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ユイミータン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン エリンギ たまねぎ しょうが とうもろこし ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	590	1.8
27	金	いわしのかばやきどんぶり ぎゅうにゅう かきなます すましじる	ぎゅうにゅう いわし ふ	しょうが だいこん にんじん かき たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう	601	2.0
30	月	ドライカレー ぎゅうにゅう 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 パセリ	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら	583	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

$$250(\text{円}) \times 18(\text{回}) = 4,500(\text{円})$$

