

10月がっこうきゅうしよくこんだてびょう



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	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	しょうが にんじん ごぼう だいこん たまねぎ にはら はくさい もやし こまつな	ごはん おおむぎ でんぶん さとう	582	1.7
2	水	びちくパン スパゲティイタリアン ぎゅうにゅう カルちゃんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ しらすぼし ひじき	にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ こまつな キャベツ	パン スパゲティ オリーブあぶら さとう ごま あぶら	638	3.1
3	木	ごはん ぎゅうにゅう くれのにくじゃが みそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ こんにやく にんじん ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	589	2.0
4	金	ごはん ぎゅうにゅう ホキのてんぶら きりぼしだいこんのごまざら くれのしゅんさいじる	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり はくさい ほししいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん てんぶらこ あぶら ごまあぶら さとう ごま さといも	585	1.9
7	月	ごはん ぎゅうにゅう タッカルビ ビーフスー	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にはら にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし ねぎ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう ごま ビーフン	607	2.0
8	火	さかなそぼろごはん ぎゅうにゅう とりごぼうじる	ぎゅうにゅう まぐろ たまご とりにく とうふ	さやいんげん たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら	582	1.8
9	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ キャベツのもしおあえ もずくじる	ぎゅうにゅう さば もずく	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら はるさめ	587	1.8
10	木	ハヤシライス ぎゅうにゅう ゆでやさい	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト とうもろこし えだまめ	ごはん さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	619	1.8
11	金	ごはん ぎゅうにゅう おでん しょうやまに いがもち	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 だいず かえりいりこ	こんにやく にんじん だいこん	ごはん じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま いがもち	691	2.0
15	火	えいようたつぷりまめなどん ぎゅうにゅう ワンタンスー	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 にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう ワンタンのかわ	581	1.9
16	水	ごはん ぎゅうにゅう はつすん かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶり こんぶ とうふ たまご	しょうが だいこん にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ こんにやく たまねぎ ねぎ	ごはん さといも さとう でんぶん	583	1.8
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもときのこのシチュ りっちゃんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ エリンギ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし ミニトマト	ごはん あぶら さつまいも こむぎこ オリーブあぶら さとう	634	1.8
18	金	ごはん くれのほそうどん ぎゅうにゅう おこのみあげ レタス	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ちくわ あおのりこ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ レタス	ごはん うどん てんぶらこ あぶら	626	2.3
21	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに コーンキャベツ ぶたじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ とうもろこし にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	ごはん さとう さつまいも	628	2.2
22	火	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかにこみ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく やきぶた	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ えだまめ きゅうり もやし	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ごま	595	1.8
23	水	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ レタス ふわたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ たまご	しょうが にんにく レタス たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	ごはん でんぶん あぶら パンこ	685	1.5
24	木	ぶたどん ぎゅうにゅう ながはまのうどんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ こんにやく しろねぎ ほししいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう さといも でんぶん	583	1.7
25	金	パン やきそば ぎゅうにゅう だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげはん あおのりこ まぐろ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし だいこん レモン	パン ちゅうかめん あぶら オリーブあぶら さとう	581	3.2
28	月	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに げんきじる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あぶらあげ しらすぼし みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	618	1.9
29	火	くれっこげんきまめカレー ぎゅうにゅう やさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり 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	639	2.0
30	水	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのいそべあげ れんこんのきんびら すましじる	ぎゅうにゅう あかうお あおのりこ とりにく あげはん ふ	れんこん にんじん さやいんげん 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 ごま	591	1.8
31	木	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうみそに にゅうめん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ 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 しめじ かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう でんぶん そうめん	586	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 きゅうしよくひ
今月の給食費

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

$$250(\text{円}) \times 22(\text{回}) = 5,500(\text{円})$$

