

11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		
1	金	ごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイのクリームに ゆでやさい	ぎゅうにゅう とりにく ハム	チンゲンサイ はくさい にんじん 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	597	1.4
5	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのおかかあえ のつべいじる とうほくちほう 東北地方の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とりにく なまあげ	しょうが はくさい にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう さといも でんぶん	617	2.0
6	水	パン スパゲティミートソース ぎゅうにゅう ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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 ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマントマト キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ オリーブあぶら こむぎこ さとう あぶら	632	2.7
7	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかにこみ かみかみごぼう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	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 ごぼう	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ からあげこ	604	1.6
8	金	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ きりぼしだいこんのカレーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー まぐろ	かぶ キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー レモン きりぼしだいこん とうもろこし	ごはん じゃがいも オリーブあぶら さとう	615	1.7
11	月	あかまいごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん あかまい じゃがいも あぶら さとう	603	2.2
12	火	ごはん ぎゅうにゅう びしゅなべ なえとちりこまる ひがしひろしま 東広島市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいず くろまめ かえりいりこ	はくさい たまねぎ にんじん こんにやく もやし しめじ しゅんぎくしろねぎ えだまめ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	591	1.5
13	水	ごはん キムチラーメン ぎゅうにゅう ひろしまわんぱくちりレモン チーズ きゅうしよく ひろしま給食	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しらすぼし チーズ	たまねぎ にんじん もやし はくさい はくさいキムチ ねぎ こまつな レモン	ごはん ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま	603	2.3
14	木	くれっこげんきオータムカレー ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにくしょうが エリンギ しめじ たまねぎ にんじん えだまめ バインアップル もも	ごはん あぶら さつまいも こむぎこ さとう ゼリー	661	1.7
15	金	いわしのかばやきどんぶり ぎゅうにゅう ごまあえ もずくじる	ぎゅうにゅう いわし もずく	しょうが ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	615	2.2
18	月	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうなべ にんじんしりしり おきなわけん 沖縄県の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうにゅう まぐろ たまご かつおぶし	だいこん にんじん しめじ はくさい にら	ごはん じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう ごま	613	1.4
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ マカロニサラダ	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	しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし レモン	ごはん じゃがいも あぶら さとう マカロニ オリーブあぶら	609	1.5
20	水	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう ぶたじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが さやいんげん にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	ごはん あぶら さとう さつまいも	622	2.3
21	木	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに ひろしまいいこいりこ りんご きゅうしよく ひろしま給食	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あげはん とうふ ふ かえりいりこ わかめ	にんじん たまねぎ はくさい こんにやくしろねぎ しゅんぎく りんご	ごはん あぶら さとう レモンマーマレード	584	1.7
22	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものにしきあげ いりうのはな すましじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのりこ おから とりにく あぶらあげ ふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにやく ねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん てんぷらこ あぶら さとう	614	2.1
25	月	むぎごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご わかめ	しょうが たまねぎ にんじん はくさい ピーマン きくらげ もやし かいわれだいこん	ごはん おおむぎ あぶら でんぶん	592	2.4
26	火	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー ヘルシースープ	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 トマト キャベツ セロリ	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも	589	1.9
27	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ キャベツのこんぶあえ いもに やまがたけん 山形県の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく みそ	しょうが キャベツ こんにやく しいたけ しめじ にんじん しろねぎ	ごはん さとう でんぶん あぶら さといも	622	1.7
28	木	ビビンバ ぎゅうにゅう きのこスープ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ とりにく	にんにく ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ みかん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	592	2.0
29	金	ごはん ぎゅうにゅう ホキのてんぷら だいずのごもくに げんきじる	ぎゅうにゅう ホキ だいず とりにく あげはん こんぶ あぶらあげ しらすぼし みそ	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう じゃがいも	631	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



いいにほんしよく
11月24日は
「和食の日」

こんげつ きゅうしよくひ
今月の給食費

えん かい えん
250(円) × 20(回) = 5,000(円)

