

# 5月 がっこうきゅうしよくこんだてひょう



小学校 (B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 もとなるもの		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに ひろしまいいこいりこ <b>きゅうしよく ひろしま給食</b>	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ かえりいりこ わかめ	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	ごはん あぶら さとう でんぷん レモンマーマレード ごま	592	1.4
2	木	遠足					
7	火	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうみそに ながはまのうどんどうふ <b>くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理</b>	ぎゅうにゅう ふたにく みそ どうふ 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 ほししいたけ かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう でんぷん さといも	590	1.8
8	水	まめごはん ぎゅうにゅう ふきとたけのこのにもの かきたまじる	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご	グリーンピース にんじん ふき たけのこ ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん	586	2.0
9	木	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 ふたにく	にんにくしょうが たまねぎ にんじん グリンピース 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	647	1.6
10	金	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのまっちゃあげ キャベツのしそあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう あかうお どうふ あぶらあげ	まっちゃ キャベツ しそ だいこん にんじん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら さといも ごまあぶら	591	1.5
13	月	むぎごはん ぎゅうにゅう こおりどうふのたまごとし みそしる あじつけのり	ぎゅうにゅう こおりどうふ とりにく たまご あぶらあげ みそ のり	にんじん たまねぎ なら ほししいたけ ふき ねぎ	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	596	2.1
14	火	パン クリームスパゲティ ぎゅうにゅう ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ まぐろ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ こむぎこ あぶら オリーブあぶら さとう	590	2.7
15	水	ごはん ぎゅうにゅう かつおのカレーあげ わかたけじる さやいんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう かつお わかめ かまぼこ	しょうが さやいんげん にんじん もやし たけのこ えのきたけ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう	593	1.7
16	木	ごはん ぎゅうにゅう プルコギ サンラータン	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とりにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ビーマン もやし ほししいたけ	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ でんぷん	590	1.9
17	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに キャベツのむしに とりごぼうじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく どうふ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ	ごはん さとう	619	2.2
20	月	ぎゅうどん ぎゅうにゅう だんごじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ	たまねぎ ごぼう こんにやく ねぎ だいこん にんじん しめじ かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう しらたまだんご	590	1.8
21	火	ごはん くれのほそうどん ぎゅうにゅう レタス HIROSHIMAとくせいモリモリあげ <b>きゅうしよく ひろしま給食</b>	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ どうふ だいち ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ レモン レタス	ごはん うどん じゃがいも てんぷらこ あぶら	649	2.3
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ビーフシチュー グリーンアスパラガスサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんにくしょうが にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ とうもろこし グリーンアスパラガス 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	650	1.4
23	木	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう ごもくみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ふたにく わかめ みそ	しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	590	2.3
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ さわやかあえ すましじる	ぎゅうにゅう さば しらすぼし ふ	しょうが もやし きゅうり にんじん レモン たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん さとう でんぷん あぶら	579	1.7
27	月	代休					
28	火	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン 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	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ かいわれだいこん	ごはん でんぷん あぶら さとう	595	1.9
29	水	パン やきそば ぎゅうにゅう テツカルサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく あげはん あおのりこ ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きりぼしだいこん とうもろこし こまつな	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま マヨネーズ	601	3.1
30	木	ごはん みかんジュース ホキフライ レタス ひよこまめのスープ	ホキ とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	みかんジュース レタス にんじん たまねぎ パセリ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	635	1.4
31	金	ごはん ぎゅうにゅう ふたにくともやしのチャムブル もずくスープ れいとうパン <b>おきなわけん 沖縄県の きょうどりょうり 郷土料理</b>	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ たまご かつおぶし もずく	にんにくしょうが にんじん もやし なら たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん パインアップル	ごはん あぶら ごまあぶら	626	2.0

※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

$$250(\text{円}) \times 19(\text{回}) = 4,750(\text{円})$$

