

4がつ きゅうしょくこんだてひょう

しょうがっこう
Bちく

(一人当たりの平均栄養摂取量)

ひ に ち	よ う び	しゅしょく 主 食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしょく 副 食		つかわれているしょくひん			エネルギー (kcal)	食塩 しょうじょうりょう 相当量 (g)
						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		
10	木	ごはん	○	ホイコーロー ビーフンスープ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とりにく	にんじん, たけのこ, エリンギ, キャベツ, ビーマン, たまねぎ, ほししいたけ, もやし, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, ビーフン	591	1.9
11	金	ごはん	○	まぐろのあまからに コーンキャベツ もずくスープ		ぎゅうにゅう, まぐろ, もずく	しょうが, キャベツ, とうもろこし, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, でんぱん, あぶら, ごま, さとう	598	1.9
14	月	さかなそぼろご はん	○	ぶたじる		ぎゅうにゅう, まぐろ, たまご, ぶたにく, なまあげ, みそ	さやいんげん, にんじん, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ	こめ, あぶら, じゃがいも	589	1.9
15	火	ハヤシライス	○	フルーツポンチ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, グリンピース, パインアップル, もも	こめ, あぶら, こめこ, さとう, ゼリー	647	1.5
16	水	むぎごはん	○	ちくぜんに かきたまじる あじつけのり	ふくおかけん 福岡県の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, のり	たけのこ, にんじん, こんにゃく, ほししいたけ, さやいんげん, たまねぎ, ねぎ	こめ, おおむぎ, さとも, あぶら, さとう, でんぱん	596	2.0
17	木	ごはん	○	あかうおのてんぱら ひじきのいために すましじる		ぎゅうにゅう, あかうお, ぎゅうにく, ひじき, だいず, ふ	にんじん, ごぼう, こんにゃく, えだまめ, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, てんぱらこ, あぶら, さとう	584	1.8
18	金	ごはん	○	マーボーどうふ きりぼしだいこんのごまず サラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, ちくわ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ, きりぼしだいこん, ぎゅうり	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, ごま, ごまあぶら	598	1.9
21	月	ごはん	○	じゃがいものそぼろに みそしる ゼリー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, みそ	にんじん, たまねぎ, グリンピース, だいこん, しめじ, ねぎ	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, ゼリー	630	2.0
22	火	くれっこげんき カレー	○	やさいサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, とうもろこし, きゅうり, レモン	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, さとう, オリーブあぶら	670	2.1
23	水	パン	○	いちごジャム ホキフライ レタス あつくもえろ!!C スープ	ひろしま 給食	ぎゅうにゅう, ホキ, パーコン, しらすぼし	レタス, たまねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, トマトジュース	パン, いちごジャム こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう, じゃがいも	582	2.5
24	木	おやかどんぶり	○	けんちんじる		ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, あぶらあげ, とうふ	にんじん, たまねぎ, ごぼう かいわれだいこん, だいこん, こんにゃく, しめじ, ねぎ	こめ, さとう, さとも, ごまあぶら	590	2.2
25	金	ごはん	○	さわらのからあげ ごまあえ げんきじる		ぎゅうにゅう, さわら, あぶらあげ, しらすぼし, みそ	にんじん, はくさい, ほうれんそう, たまねぎ, ねぎ	こめ, こめこ, でんぱん, あぶら, ごま, さとう, じゃがいも	621	1.9
28	月	ソイドんぶり	○	ユイミータン		ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, とりにく, たまご	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, とうもろこし, しょうが, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, でんぱん	599	1.9
30	水	ごはん	○	ぶたにくのくわやき キャベツのむしに ながはまのうどんどうふ	くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, あぶらあげ, とうふ	にんじん, キャベツ, ほししいたけ, ねぎ	こめ, でんぱん, あぶら, さとう, さとも	632	1.6

※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。

にほんしょくひんひょうじゅんせいぶんひょうはちてい
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

ねんせい 1年生 250 (円) × 10 (回) = 2,500 (円)

ねんせい 2～6年生 250 (円) × 13 (回) = 3,250 (円)