

11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	水	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ ひろしまわんぱくちりレモン きゅうしよく ひろしま給食	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー しらすぼし	かぶ キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー こまつな レモン	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	579	1.7
2	木	あかまいごはん ぎゅうにゅう にくじゃが げんきじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しらすぼし 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	590	2.3
6	月	ごはん キムチラーメン ぎゅうにゅう 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 みそ まぐろ たまご かつおぶし	たまねぎ もやし はくさい はくさいキムチ ねぎ にんじん	ごはん ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま	583	1.8
7	火	ごはん ぎゅうにゅう びしゆなべ 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 くらめめ 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 しゆんぎくしろねぎ えだまめ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	580	1.5
8	水	くれっ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 みかん 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	637	1.8
9	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ながはまのうどんどうふ てつわんふりかけ くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ ひじき しらすぼし かつおぶし	しょうが にんじん ほししいたけ かいわれだいこん こまつな	ごはん さとう でんぷん あぶら さといも ごまあぶら ごま	612	1.9
10	金	クロワッサン 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	クロワッサン スパゲティ オリーブあぶら こむぎこ さとう あぶら	659	2.4
13	月	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	584	1.4
14	火	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 みかん 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 なまあげ 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 しゆんぎく みかん	ごはん あぶら さとう レモンマーマレード ごま	587	1.7
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ホキのいそべあげ だいずのごもくに すましじる	ぎゅうにゅう ホキ あおのりこ だいず とりにく ちくわ こんぶ ふ	にんじん ごぼう こんにやく 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 てんぷらこ あぶら さとう	585	2.0
16	木	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	610	2.3
17	金	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 でんぷん こむぎこ からあげこ	593	1.6
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい 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 でんぷん	581	2.4
21	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 でんぷん	605	2.0
22	水	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 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 あぶら さとう ごま じゃがいも	580	2.3
24	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 もずくじる	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 もずく	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	608	2.2
27	月	ピピンバ 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 ぶたにく みそ とりにく	にんにく ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん しめじ しいたけ えのきたけ みかん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	582	2.2
28	火	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうなべ きりぼしだいこんのカレーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうにゅう まぐろ	だいこん にんじん しめじ はくさい たら きりぼしだいこん とうもろこし レモン	ごはん じゃがいも オリーブあぶら さとう	578	1.5
29	水	いわしのかばやきどんぶり ぎゅうにゅう ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ わかめ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	643	2.4
30	木	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 グリーンピース 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	602	1.5

※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

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

$$250(\text{円}) \times 20(\text{回}) = 5,000(\text{円})$$

