

# 5月 がっこうきゅうしよくこんだてひょう



呉市立呉中央小学校  
(B地区)  
(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	月	えん そく <b>遠足</b>					
2	火	どようさんかんび <b>土曜参観日(4月 22日)の代休</b>					
8	月	ごはん ぎゅうにゆう ごぼうみそに ながはまのうどんどうふ <b>くれし きょうどりょうり 呉市の郷土料理</b>	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ とうふ 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	581	1.8
9	火	ごはん ぎゅうにゆう あかうおのまっちゃあげ さわやかあえ げんきじる	ぎゅうにゆう あかうお あぶらあげ しらすぼし みそ	まっちゃ もやし きゅうり にんじん レモン たまねぎ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら ごま さとう じゃがいも	590	2.0
10	水	ぶたどん ぎゅうにゆう にらたまスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく ねぎ にら	ごはん あぶら さとう でんぷん	581	1.9
11	木	ごはん ぎゅうにゆう かつおのカレーあげ さやいんげんのごまあえ わかたけじる	ぎゅうにゆう かつお わかめ ちくわ	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 かいわれだいこん	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう	578	1.6
12	金	ごはん ぎゅうにゆう とうふのちゅうかにこみ はるさめサラダ	ぎゅうにゆう 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 でんぷん はるさめ ごまあぶら ごま	578	1.8
15	月	ごはん ぎゅうにゆう さばのみそに キャベツのむしに けんちんじる	ぎゅうにゆう さば みそ とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ だいこん にんじん ごぼうこんにやく しめじ かいわれだいこん	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	603	2.0
16	火	ごはん ぎゅうにゆう ぶたにくのブルコギ サンラータン	ぎゅうにゆう ぶたにく 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 ピーマン 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	588	1.9
17	水	ごはん くれのほそうどん ぎゅうにゆう おこのみあげ レタス	ぎゅうにゆう 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 てんぷらこ あぶら	611	2.3
18	木	とりそぼろごはん ぎゅうにゆう ごもくみそじる	ぎゅうにゆう とりにく たまご ぶたにく 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	580	2.4
19	金	ごはん ぎゅうにゆう ホキのカラフルマリネ ひよこまめのスープ	ぎゅうにゆう ホキ とりにく ひよこまめ	たまねぎ あかピーマン きピーマン ピーマン にんじん パセリ	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	607	1.6
22	月	ごはん ぎゅうにゆう にくじゃが すましじる ひじきふりかけ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ふ ひじき かつおぶし	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん えのきたけ かいわれだいこん	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	583	2.2
23	火	パン やきそば ぎゅうにゆう ビーンズサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく あおのりこ ひよこまめ あおえんどうまめ ハム あかいんげんまめ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし とうもろこし	パン ちゅうかめん あぶら さとう オリーブあぶら	574	3.1
24	水	くれっこげんきカレー ぎゅうにゆう フルーツポンチ	ぎゅうにゆう ぶたにく	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	616	1.8
25	木	ごはん ぎゅうにゆう マスフライ レタス ヘルシースープ	ぎゅうにゆう マス ベーコン	レタス キャベツ にんじん たまねぎ セロリ パセリ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとうじゃがいも	644	1.5
26	金	ごはん ぎゅうにゆう ぶたにくともやしのチャンプル もずくじる	ぎゅうにゆう ぶたにく なまあげ たまご もずく	にんにく しょうが にんじん もやし にら たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん あぶら ごまあぶら	583	1.9
29	月	うんどうかい <b>運動会の代休</b>					
30	火	ごはん ぎゅうにゆう さばのたつたあげ キャベツのしそあえ とうふじる	ぎゅうにゆう さば とうふ	しょうが キャベツ しそ にんじん えのきたけ たまねぎ かいわれだいこん	ごはん さとう でんぷん あぶら	572	1.5
31	水	パン スープスパゲティ ぎゅうにゆう テツカルサラダ	ぎゅうにゆう とりにく ひじき	にんじん たまねぎ パセリ きりぼしだいこん とうもろこし こまつな	パン スパゲティ こむぎこ あぶら さとうごま マヨネーズ	594	2.7

※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**

$$250(\text{円}) \times 17(\text{回}) = 4,250(\text{円})$$

