

学校給食献立表



日 に ち	曜 日	献立名	使われている食品			エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (グラム)
			主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	主にエネルギーの もとになるもの		
8	水	ごはん 牛乳 ビーフシチュー わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ まぐろ	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 きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも こめ さとう	788	2.0
9	木	ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ 豚汁	ぎゅうにゅう こおり豆腐 とり にく たまご ぶた にく みそ	にんじん たまねぎ にら ほししいたけ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん あぶら さとう さつまいも	711	2.6
10	金	ごはん 牛乳 ホキの磯辺揚げ 白玉雑煮 黒豆 行事食	ぎゅうにゅう ホキ あおのり こんにゃく くらまめ	にんじん はくさい みずな ほししいたけ	ごはん てんぷらこ あぶら しらたまもち さとう	730	1.9
14	火	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 元気汁	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 こんにゃく さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	755	2.9
15	水	ごはん 牛乳 ワニフライ キャベツの蒸し煮 あったか汁 広島県北部の 郷土料理	ぎゅうにゅう ワニ とうふ	しょうが キャベツ にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	ごはん こむぎこパンこ あぶら さとう さといも でんぷん	780	2.3
16	木	備蓄パン 牛乳 白菜とかぶのクリーム煮 マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とり にく ハム	はくさい かぶ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン あぶら じゃがいも こめ マカロニ オリーブあぶら さとう	702	3.1
17	金	ごはん みそラーメン 牛乳 小松菜のソテー りんご	ぎゅうにゅう ぶた にく みそ まぐろ	にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ こまつな キャベツ しめじ とうもろこし りんご	ごはん ちゅうかめん あぶら	733	2.7
20	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅう にく みそ やきぶた	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが 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	718	2.4
21	火	ごはん 牛乳 ぶりと大根の煮物 かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶり あげはん たまご	しょうが だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう でんぷん	711	3.0
22	水	ごはん 牛乳 美酒鍋 きんぴらごぼう 東広島市の 郷土料理	ぎゅうにゅう とり にく とうふ ぶた にく あげはん	はくさい たまねぎ にんじん こんにゃく もやし しめじ しゅんぎく しろねぎ ごぼう さやいんげん	ごはん あぶら さとう	702	2.1
23	木	呉っ子元気冬野菜カレー 牛乳 ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とり にく ハム あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん だいこん グリンピース キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも こめ さとう オリーブあぶら	781	2.7
24	金	ごはん 牛乳 こいわしのから揚げ ごまあえ くずかけ 呉っ子給食	ぎゅうにゅう こいわし とり にく なまあげ	ほうれんそう にんじん はくさい れんこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	ごはん あぶら ごま さとう さといも でんぷん	751	1.6
27	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 添え野菜 きりたんぼ汁 秋田県の 郷土料理	ぎゅうにゅう さば みそ とり にく あぶらあげ	しょうが はくさい にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	ごはん さとう きりたんぼ	700	2.5
28	火	ごはん 大豆うどん 牛乳 切干大根のカレーサラダ 呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ ちくわ まぐろ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん とうもろこし	ごはん うどん あぶら さとう	701	2.8
29	水	もぶりごはん 牛乳 赤魚の天ぷら みそ汁 呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう しらすぼし ちくわ あぶらあげ あかうお わかめ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう てんぷらこ じゃがいも	748	3.1
30	木	ビビンバ 牛乳 わかめと卵のスープ	ぎゅうにゅう ぎゅう にく みそ たまご わかめ	にんにく ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えのきたけ かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ でんぷん	700	2.7
31	金	ごはん 牛乳 すきやき風煮 城山煮 呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう ぎゅう にく とうふ ふ だいず かえりいりこ	にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく しろねぎ しゅんぎく	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	727	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



今月の給食費

$$300(\text{円}) \times 17(\text{回}) = 5,100(\text{円})$$

