



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		
3	月	ばらずし牛乳 豚汁 ひなあられ <b>行事食</b>	ぎゅうにゅうしらすぼし えび かまぼこ たまご ぶたにく なまあげ みそ	にんじん ごぼう ほしいいたけ さいいんげん 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 ひなあられ	702	2.8
4	火	呉っ子元気カレー 牛乳 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう 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 こめこ さとう	780	2.1
5	水	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ ごまあえ すまし汁 <b>お祝い献立</b>	ぎゅうにゅう とりにく ふ あずき	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ 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	837	2.3
6	木	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 さわやかあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ	しょうが もやし キャベツ にんじん レモン だいこん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	ごはん さとう さいとも ごまあぶら	702	2.5
7	金	パン パンシットビーフン 牛乳 ビーンズサラダ チーズ	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 チーズ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ にんにく とうもろこし	パン ビーフン あぶら オリーブあぶら さとう	708	3.5
10	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	706	2.4
11	火	親子丼 牛乳 ♡広レモ菜MisoSoup♡ <b>ひろしま給食</b>	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	たまねぎ にんじん かいわれだいこん だいこん チンゲンサイ はくさい レタス しめじ レモン	ごはん さとう じゃがいも	701	2.9
12	水	ごはん 和風ラーメン 牛乳 フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ ほしいいたけ もやし とうもろこし ねぎ	ごはん ちゅうかめん じゃがいも あぶら	705	3.1
13	木	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが 元気汁 <b>呉市の郷土料理</b>	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ しらすぼし みそ	たまねぎ こんにやく だいこん にんじん ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	700	2.6
14	金	広島食材で頭が良くなり鯛めし!! 牛乳 野菜のかき揚げ かきたま汁 <b>ひろしま給食</b>	ぎゅうにゅう くらだい たまご	しょうが ひろしまなづけ たまねぎ にんじん とうもろこし かいわれだいこん	ごはん あぶら ごま さつまいも てんぷらこ でんぷん	766	2.8
17	月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン レタス ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく レタス にんじん たまねぎ ほしいいたけ もやし かいわれだいこん	ごはん でんぷん あぶら さとう ビーフン	754	1.8
18	火	ごはん 牛乳 クリームシチュー りっちゃんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ミノトマト	ごはん あぶら じゃがいも こめこ オリーブあぶら さとう	759	2.2
19	水	ごはん 牛乳 赤魚の天ぷら ひじきの炒め煮 旬菜汁	ぎゅうにゅう あかうお ひじき とりくに だいず	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ はくさい 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 さいとも	703	2.3
21	金	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮込み わかめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ まぐろ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほしいいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	ごはん あぶら さとう でんぷん	701	2.4
24	月	ドライカレー 牛乳 ヘルシースープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	700	2.8

※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

1～2年生 300(円) × 15(回) = 4,500(円)

3年生 300(円) × 5(回) = 1,500(円)

