



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	中華冷麺 牛乳 フライドポテト	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	にんじん きゅうり もやし	ちゅうかれいめん あぶら じゃがいも	703	3.3
4	火	ごはん 牛乳 さばの梅煮 キャベツの蒸し煮 長浜のうどん豆腐 呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ	しょうが うめぼし キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう さいも でんぷん	714	2.8
5	水	ハヤシライス 牛乳 ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきぶた	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 ごぼう きゅうり レモン	ごはん あぶら こむぎこ さとう オリーブあぶら	765	2.5
6	木	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 かみかみソテー	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ぶたにく しらすぼし	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	731	1.3
7	金	ごはん 牛乳 ひろしまあげあげちくわ さわやかあえ みそ汁 ひろしま給食	ぎゅうにゅう ちくわ あおのりこ あぶらあげ みそ	しょうが もやし きゅうり にんじん レモン たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ こめこ ごま あぶら さとう じゃがいも	717	2.9
10	月	ごはん 五目うどん 牛乳 瀬戸内揚げ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ しらすぼし ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう	ごはん うどん てんぷらこ あぶら	733	2.4
11	火	ごはん 牛乳 キーマカレー ゆで野菜	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト 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	709	1.8
12	水	さけそぼろごはん 牛乳 豚汁	ぎゅうにゅう さけ しらすぼし 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 たまねぎ しめじ こんにゃく ねぎ	ごはん ごま あぶら じゃがいも	703	1.8
13	木	ごはん 牛乳 ホキのラビゴットソース 豆乳コーンスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうにゅう	たまねぎ きゅうり トマト レモン にんじん とうもろこし パセリ	ごはん でんぷん あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	744	2.3
14	金	ごはん 牛乳 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	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン エリンギ たまねぎ ほししいたけ もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう ビーフン	708	2.3
17	月	麦ごはん 牛乳 呉の肉じゃが 元気汁 呉市の 郷土料理	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 こんにゃく もやし にんじん ねぎ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	730	2.6
18	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 カルちゃんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ まぐろ しらすぼし ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	718	2.5
19	水	たこめし 牛乳 安芸灘汁 冷凍みかん 呉っ子給食	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ ぶたにく わかめ みそ	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ みかん	ごはん あぶら さとう もしおめん	701	2.9
20	木	ごはん 牛乳 赤魚の天ぷら ひじきの炒め煮 かきたま汁	ぎゅうにゅう あかうお ひじき とりにく だいず たまご	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ たまねぎ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう でんぷん	742	2.4
21	金	呉っ子元気海自カレー 牛乳 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	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 はちみつ	790	2.0
24	月	ごはん 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおえんどうまめ ひよこまめ あかいんげんまめ まぐろ わかめ こんぶ くわかめ ふのり とさかのり	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん オリーブあぶら さとう	710	2.0
25	火	いわしのかば焼き丼 牛乳 すまし汁 切干大根のごま酢サラダ	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ ぶ	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり 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 さとう ごま ごまあぶら	739	2.7
26	水	ごはん 牛乳 なすのカレー煮 レタスと卵のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご とりにく	にんにく にんじん たまねぎ なす えだまめ レタス	ごはん ごまあぶら こむぎこ さとう でんぷん	702	2.5
27	木	パン パンシットビーフン みかんジュース ハニーマスタードチキン	ぶたにく とりにく	みかんジュース キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく レモンしょうが	パン ビーフン あぶら でんぷん はちみつ	753	2.9
28	金	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプル もずく汁 沖縄県の 郷土料理	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かつおぶし もずく	ゴーヤ にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ	708	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



今月の給食費

$$300(\text{円}) \times 20(\text{回}) = 6,000(\text{円})$$

