

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		
1	月	麦ごはん 牛乳 すいとん 切干大根の炒め煮 ついできゅうしよく 追悼給食	ぎゅうにゆう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん おおむぎ こむぎこ あぶら さとう ごま	727	2.2
2	火	呉っ子元気夏野菜カレー 牛乳 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 かぼちゃ なす たまねぎ にんじん トマト ピーマン みかん バインアップル もも	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	755	2.1
3	水	さかなそぼろごはん 牛乳 豚汁 乾パン ぼうさいきゅうしよく 防災給食	ぎゅうにゆう まぐろ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	さやいんげん にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも かんパン	714	2.5
4	木	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら ひじきの炒め煮 セタ汁 ぎょうじしよく 行事食	ぎゅうにゆう ししゃも ひじき とりにく だいず	にんじん ごぼうこんにやく えだまめ たまねぎ オクラ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう そうめん	732	2.6
5	金	ごはん 牛乳 マーボーなす ワンタンスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく うずらたまご みそ とりにく	なす にんにくしょうが にんじん たまねぎ にもやし ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん ワンタンのかわ	708	2.7
8	月	ぶっかけ呉の細うどん 牛乳 ゴーヤのかき揚げ くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゆう ぎゅうにく あぶらあげ えび ちくわ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ ゴーヤ とうもろこし	うどん てんぷらこ あぶら	710	2.6
9	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 冬瓜のスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ しょうが とうがん ほししいたけ かいわれだいこん みかん	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん	702	2.3
10	水	ごはん 牛乳 サーモンのカラフルマリネ コンソメスープ	ぎゅうにゆう さけ ベーコン	たまねぎ あかピーマン きピーマン にんじん キャベツ パセリ	ごはん でんぷん あぶら さとう マカロニ	725	2.1
11	木	ごはん 牛乳 豆腐のカレー炒め 春雨スープ	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース ほししいたけ もやし かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう はるさめ	711	2.5
12	金	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ピリ辛きゅうり 元気汁	ぎゅうにゆう さば あぶらあげ しらすほし みそ	しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	703	2.9
16	火	親子丼 牛乳 けんちん汁	ぎゅうにゆう とりにく たまご とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん かいわれだいこん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	701	2.6
17	水	はてな献立	ぎゅうにゆう 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 ゼリー	739	2.7
18	木	備蓄パン 牛乳 ホキのフリット ラタトゥイユ コーンスープ パリオリンピック こんだて 献立	ぎゅうにゆう ホキ ベーコン とりにく	にんにく たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト とうもろこし パセリ	パン てんぷらこ あぶら オリーブあぶら じゃがいも こむぎこ	711	3.5

※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



今月の給食費

$$300(\text{円}) \times 13(\text{回}) = 3,900(\text{円})$$

