



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	金	ごはん 牛乳 美酒鍋 苗柄いりこ丸 <b>東広島市の郷土料理</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいず くろまめ かえりいりこ	はくさい たまねぎ にんじん こんにやく もやし しめじ しゅんぎく しろねぎ えだまめ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	714	1.9
5	火	ごはん 牛乳 ポトフ 切干大根のカレーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー まぐろ	かぶ キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー レモン きりぼしだいこん とうもろこし	ごはん じゃがいも オリーブあぶら さとう	745	2.2
6	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 白菜のおかかあえ のっぺい汁 <b>東北地方の郷土料理</b>	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とりにく なまあげ	しょうが はくさい にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう さといも でんぶん	716	2.5
7	木	パン スパゲティミートソース 牛乳 ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ オリーブあぶら こむぎこ さとう あぶら	777	3.4
8	金	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮込み かみかみごぼう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	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 ごぼう	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ からあげこ	730	2.0
11	月	赤米ごはん 牛乳 肉じゃが みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん あかまい じゃがいも あぶら さとう	729	2.7
12	火	ごはん キムチラーメン 牛乳 広島わんぱくちりレモン チーズ <b>ひろしま給食</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しらすぼし チーズ	たまねぎ にんじん もやし はくさい はくさいキムチ ねぎ こまつな レモン	ごはん ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま	726	2.8
13	水	呉っ子元気オータムカレー 牛乳 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが エリンギ しめじ たまねぎ にんじん えだまめ バインアップル もも	ごはん あぶら さつまいも こむぎこ さとう ゼリー	805	2.2
14	木	いわしのかば焼き丼 牛乳 ごまあえ もずく汁	ぎゅうにゅう いわし もずく	しょうが 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 でんぶん あぶら さとう ごま	742	2.8
15	金	ごはん 牛乳 豆乳鍋 にんじんしりしり <b>沖縄県の郷土料理</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうにゅう まぐろ たまご かつおぶし	だいこん にんじん しめじ はくさい いら	ごはん じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう ごま	742	1.7
18	月	とりそぼろごはん 牛乳 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが さやいんげん にんじん ごぼう 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	754	2.9
19	火	ごはん 牛乳 すきやき風煮 ひろしまいい子いりこ りんご <b>ひろしま給食</b>	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あげはん とうふ ふ かえりいりこ わかめ	にんじん たまねぎ はくさい こんにやく しろねぎ しゅんぎく りんご	ごはん あぶら さとう レモンマーマレード	700	2.2
20	水	ごはん 牛乳 ホキの天ぷら 大豆の五目煮 元気汁	ぎゅうにゅう ホキ だいず とりにく あげはん こんぶ あぶらあげ しらすぼし みそ	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん てんぶらこ あぶら さとう じゃがいも	772	3.0
21	木	ごはん 牛乳 チンゲンサイのクリーム煮 ゆで野菜	ぎゅうにゅう とりにく ハム	チンゲンサイ はくさい にんじん 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	722	1.8
22	金	ごはん 牛乳 ししゃもの錦揚げ 炒り卵の花 すまし汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのりこ おから とりにく あぶらあげ ふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにやく ねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん てんぶらこ あぶら さとう	741	2.6
25	月	麦ごはん 牛乳 八宝菜 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご わかめ	しょうが たまねぎ にんじん はくさい ピーマン きくらげ もやし かいわれだいこん	ごはん おおむぎ あぶら でんぶん	715	3.1
26	火	ごはん 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし レモン	ごはん じゃがいも あぶら さとう マカロニ オリーブあぶら	738	2.0
27	水	ビビンバ 牛乳 きのコスープ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ とりにく	にんにく ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ みかん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	706	2.6
28	木	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツの昆布あえ いも煮 <b>山形県の郷土料理</b>	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく みそ	しょうが キャベツ こんにやく しいたけ しめじ にんじん しろねぎ	ごはん さとう でんぶん あぶら さといも	771	2.2
29	金	ごはん 牛乳 キーマカレー ヘルシースープ	ぎゅうにゅう 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 トマト キャベツ セロリ	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも	711	2.4

※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



いいにほんしょく  
11月24日は  
「和食の日」

今月の給食費

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

