



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	火	中華冷麺 牛乳 大学芋	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 さつまいも あぶら ごま さとう	746	3.1
4	水	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 パインアップル もも	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ゼリー	799	2.1
5	木	ごはん 牛乳 赤魚の天ぷら ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう あかうお ひじき とりにくだいず あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ たまねぎ かぼちゃ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう	737	2.4
6	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく とうがん ほししいたけ かいわれだいこん しょうが	ごはん あぶら さとう でんぷん	712	3.2
9	月	親子丼 牛乳 けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん かいわれだいこん だいこん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	ごはん さとう さといも ごまあぶら	701	2.8
10	火	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ コーンキャベツ 元気汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのりこ あぶらあげ しらすほし みそ	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら じゃがいも	717	2.7
11	水	ごはん 牛乳 豚肉とフェジンの煮込み 野菜ソテー	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 チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ あかピーマン きピーマン とうもろこし	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	715	2.1
12	木	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ くわかめ こんぶ とさかのり ふのり まぐろ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにくしょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん	713	2.0
13	金	麦ごはん 牛乳 まごわやさしい煮 かきたま汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう だいず ちくわ こんぶ たまご	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく さやいんげん たまねぎ ねぎ みかん	ごはん おおむぎ じゃがいも ごま さとう でんぷん	707	2.4
17	火	かぼちゃそぼろごはん 牛乳 月見汁	行事食 ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	かぼちゃ にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん さとう あぶら しらたまだんご さといも	721	2.7
18	水	ごはん 牛乳 油淋鶏 キャベツの蒸し煮 わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ	しろねぎ キャベツ たまねぎ にんじん かいわれだいこん	ごはん でんぷん あぶら さとう	729	2.6
19	木	ごはん 牛乳 なすのカレー煮 コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ なす えだまめ キャベツ パセリ	ごはん あぶら こむぎこ さとう マカロニ	709	2.3
20	金	ごはん 牛乳 広島トットレモン 五目みそ汁	ひろしま給食 ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく わかめ みそ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ピーマン レモン もやし とうもろこし ねぎ	ごはん でんぷん あぶら レモンマーレード じゃがいも	701	2.1
24	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 添え野菜 いものこ汁	東北地方の郷土料理 ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにやく しめじ ねぎ	ごはん さとう さといも	709	2.5
25	水	黒糖パン SDGsビーフン 牛乳 ビーンズサラダ チーズ	ひろしま給食 ぎゅうにゅう たこ ベーコン あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ まぐろ チーズ	グリーンアスパラガス トマト にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン ころごとう ビーフン ごまあぶら オリーブあぶら さとう	702	3.2
26	木	いわしのかば焼き丼 牛乳 柿なます すまし汁	ぎゅうにゅう いわし ふ	しょうが だいこん にんじん かき たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう	724	2.6
27	金	ごはん 牛乳 ホイコーロー ユイミータン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン エリンギ たまねぎ しょうが とうもろこし ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	712	2.2
30	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 パセリ	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら	704	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

$$300(\text{円}) \times 18(\text{回}) = 5,400(\text{円})$$

