

3月 給食献立表

中学校
B地区

(一人当たりの平均栄養摂取量)

日にち	曜日	主食	牛乳	副食		使われている食品			エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
						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		
2	月	赤飯	○	鶏のから揚げ ごまあえ すまし汁	お祝い献立	ぎゅうにゅう, あずき, とりにく, ぶ	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, ほうれんそう, たまねぎ, えのきたけ, みつば	こめ, でんぷん, あぶら, ごま, さとう	818	2.1
3	火	ばらずし	○	豚汁 ひなあられ	行事食 (ひな祭り)	ぎゅうにゅう, えび, かまぼこ, しらすぼし, たまご, ぶたにく, あぶらあげ, みそ	にんじん, ごぼう, ほししいたけ, さやいんげん, だいこん, こんにゃく, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, さつまいも, ひなあられ	709	3.9
4	水	ごはん	○	ホキフライ レタス ヘルシースープ		ぎゅうにゅう, ホキ, とりにく	レタス, セロリ, にんじん, たまねぎ, キャベツ	こめ, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう, じゃがいも	773	1.8
5	木	麦ごはん	○	呉の肉じゃが みそ汁 味付けのり	呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, あぶらあげ, みそ, のり	たまねぎ, こんにゃく, にんじん, だいこん, ねぎ	こめ, おおむぎ, じゃがいも, あぶら, さとう	759	2.5
6	金	パン	○	パンシットビーフン ビーンズサラダ チーズ		ぎゅうにゅう, とりにく, あかいんげんまめ, あおえんどうまめ, ひよこまめ, ハム, チーズ	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, ねぎ, レモン, 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	737	3.2
9	月	呉っ子元気カ レー	○	フルーツポンチ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく	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	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, さとう, レモンゼリー	799	2.0
10	火	ごはん	○	赤魚の天がら ひじきの炒め煮 かきたま汁		ぎゅうにゅう, あかうお, とりにく, ひじき, 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	こめ, てんぷらこ, あぶら, さとう, でんぷん	768	2.6
11	水	ごはん	○	マーボー豆腐 春雨サラダ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, とうふ, みそ, やきぶた	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ, もやし, きゅうり	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, はるさめ, ごまあぶら, ごま	720	2.4
12	木	ごはん	○	和風ラーメン 大学芋 甘夏かん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ	にんじん, たまねぎ, もやし, ほししいたけ, とうもろこし, ねぎ, あまなつかん	こめ, ちゅうかめん, さつまいも, あぶら, ごま, さとう	808	2.7
13	金	ごはん	○	広島ほうれんミソ・ミルク シチュー りっちゃんのサラダ	ひろしま 給食	ぎゅうにゅう, とりにく, ウインナー, みそ, ハム, こんぶ, かつおぶし	たまねぎ, にんじん, はくさい, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ミニトマト	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, オリーブあぶら, さとう	804	2.4
16	月	広島菜漬入り シャキッとガパ オライス	○	ビーフンスープ	ひろしま 給食	ぎゅうにゅう, とりにく, やきぶた	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, あかピーマン, きピーマン, ひろしまなづけ, ほししいたけ, もやし, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, ビーフン	729	2.6
17	火	ごはん	○	さばのみそ煮 さわやかあえ 旬菜汁		ぎゅうにゅう, さば, みそ, なまあげ	しょうが, にんじん, もやし, キャベツ, レモン, ほししいたけ, えのきたけ, はくさい, ねぎ	こめ, さとう, さといも	700	2.5
18	水	ごはん	○	ヤンニョムチキン キャベツの蒸し煮 トック		ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン	しょうが, にんにく, キャベツ, たまねぎ, にんじん, しろねぎ	こめ, でんぷん, あぶら, さとう, トック	833	2.6
19	木	魚そぼろごはん	○	けんちん汁 みかんゼリー		ぎゅうにゅう, まぐろ, たまご, あぶらあげ, とうふ	さやいんげん, ごぼう, にんじん, だいこん, こんにゃく, しめじ, ねぎ	こめ, あぶら, さといも, ごまあぶら, みかんゼリー	700	2.2
23	月	親子丼	○	元気汁		ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, あぶらあげ, しらすぼし, みそ	にんじん, たまねぎ, かいわれだいこん, ねぎ	こめ, さとう, じゃがいも	736	3.1
24	火	ごはん	○	豆腐の中華煮込み 海藻サラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, まぐろ, わかめ, こんぶ, すぎのり, ぶのり	しょうが, ほししいたけ, たまねぎ, にんじん, はくさい, えだまめ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	こめ, あぶら, さとう, でんぷん	729	2.5

※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 1~2年生 300 (円) × 16 (回) = 4,800 (円)

3年生 300 (円) × 4 (回) = 1,200 (円)