



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		
8	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく みそ やきぶた	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら ごま	718	2.4
9	木	ごはん 牛乳 ホキの磯辺揚げ 白玉雑煮 黒豆 行事食	ぎゅうにゅう ホキ あおのりこ とりにく くるまめ	にんじん はくさい みずな ほししいたけ	ごはん てんぷらこ あぶら しらたまもち さとう	730	1.9
10	金	ごはん 牛乳 ビーフシチュー わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ まぐろ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも こめこ さとう	788	2.0
14	火	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 元氣汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しらすぼし 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 おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	755	2.9
15	水	給食なし					
16	木	ごはん みそラーメン 牛乳 小松菜のソテー りんご 3年給食なし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まぐろ	にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ こまつな キャベツ しめじ とうもろこし りんご	ごはん ちゅうかめん あぶら	733	2.7
17	金	ごはん 牛乳 ワニフライ キャベツの蒸し煮 あったか汁 広島県北部の 郷土料理	ぎゅうにゅう ワニ とうふ	しょうが キャベツ にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも でんぷん	780	2.3
20	月	ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ 豚汁	ぎゅうにゅう こおりどうふ とりにく たまご ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ にら ほししいたけ 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	711	2.6
21	火	呉っ子元氣冬野菜カレー 牛乳 ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん だいこん グリンピース キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも こめこ さとう オリーブあぶら	781	2.7
22	水	ごはん 牛乳 ぶりと大根の煮物 かきたま汁 3年給食なし	ぎゅうにゅう ぶり あげはん たまご	しょうが だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう でんぷん	711	3.0
23	木	ごはん 牛乳 美酒鍋 きんぴらごぼう 東広島市の郷土料理 3年給食なし	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく あげはん	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 ごぼう さやいんげん	ごはん あぶら さとう	702	2.1
24	金	ごはん 牛乳 こいわしのから揚げ ごまあえ くずかけ 呉っ子給食	ぎゅうにゅう こいわし とりにく なまあげ	ほうれんそう にんじん はくさい れんこん ごぼう ほししいたけ こんにやく	ごはん あぶら ごま さとう さといも でんぷん	751	1.6
27	月	ごはん 牛乳 すきやき風煮 城山煮 呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ふ だいず かえりいりこ	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	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	727	2.0
28	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 添え野菜 きりたんぼ汁 秋田県の 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 はくさい にんじん だいこん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	ごはん さとう きりたんぼ	700	2.5
29	水	ごはん 大豆うどん 牛乳 切干大根のカレーサラダ 呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ ちくわ まぐろ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん とうもろこし	ごはん うどん あぶら さとう	701	2.8
30	木	もぶりごはん 牛乳 赤魚の天ぷら みそ汁 呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう しらすぼし ちくわ あぶらあげ あかうお わかめ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう てんぷらこ じゃがいも	748	3.1
31	金	ビビンバ 牛乳 わかめと卵のスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ たまご わかめ	にんにく ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えのきたけ かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ でんぷん	700	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

1、2年・・・300(円) × 16(回) = 4,800(円)
 3年・・・300(円) × 13(回) = 3,900(円)

