



| 日にち | 曜日 | 献立名                                       | 使われている食品                                        |                                                    |                                       | エネルギー<br>(キロカロリー) | 食塩相当量<br>(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                       |                   |                |
| 10  | 水  | 呉っ子元気カレー<br>牛乳 レタスサラダ                     | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>ハム                              | にんにくしょうが たまねぎ<br>にんじん グリンピース レタス<br>とうもろこし レモン     | ごはん あぶら じゃがいも<br>こむぎこ さとう<br>オリーブあぶら  | 779               | 2.6            |
| 11  | 木  | ごはん 牛乳<br>まぐろの甘辛煮<br>コーンキャベツ もずく汁         | ぎゅうにゅう まぐろ<br>かまぼこ もずく                          | しょうが キャベツ<br>とうもろこし にんじん<br>たまねぎ えのきたけ ねぎ          | ごはん でんぶん あぶら<br>さとう ごま                | 711               | 2.6            |
| 12  | 金  | 麦ごはん 牛乳<br>筑前煮 かきたま汁<br>味付けのり             | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご のり                           | たけのこ にんじん こんにゃく<br>ほししいたけ さやいんげん<br>たまねぎ ねぎ        | ごはん おおむぎ さといも<br>あぶら さとう でんぶん         | 718               | 2.6            |
| 15  | 月  | ハヤシライス 牛乳<br>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<br>にんじん トマト グリンピース<br>みかん パインアップル もも | ごはん あぶら こむぎこ<br>さとう                   | 771               | 1.9            |
| 16  | 火  | さかなそぼろごはん<br>牛乳 豚汁                        | ぎゅうにゅう まぐろ<br>たまご ぶたにく<br>なまあげ みそ               | さやいんげん にんじん ごぼう<br>だいこん こんにゃく ねぎ                   | ごはん あぶら じゃがいも                         | 712               | 2.4            |
| 17  | 水  | 備蓄パン 牛乳<br>サーモンフライ レタス<br>熱く燃えろ!!Cスープ     | ぎゅうにゅう さけ<br>ベーコン しらすぼし                         | レタス たまねぎ にんじん<br>キャベツ しめじ<br>トマトジュース               | パン こむぎこ<br>パンこ あぶら<br>さとう じゃがいも       | 708               | 3.1            |
| 18  | 木  | ドライカレー 牛乳<br>ヘルシースープ                      | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>ぶたにく だいず とりにく                   | にんにくしょうが たまねぎ<br>にんじん ピーマン キャベツ<br>セロリ パセリ         | ごはん あぶら ごま<br>さとう じゃがいも               | 713               | 2.8            |
| 19  | 金  | ごはん 牛乳<br>豚肉のくわ焼き<br>キャベツの蒸し煮<br>長浜のうどん豆腐 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ とうふ あぶらあげ                     | にんじん キャベツ<br>ほししいたけ ねぎ                             | ごはん でんぶん あぶら<br>さとう さといも              | 767               | 2.3            |
| 22  | 月  | 給食なし(弁当持参)                                |                                                 |                                                    |                                       |                   |                |
| 23  | 火  | ごはん 牛乳<br>赤魚の天ぷら<br>ひじきの炒め煮 みそ汁           | ぎゅうにゅう あかうお<br>ひじき ぎゅうにく<br>だいず とうふ<br>あぶらあげ みそ | にんじん ごぼう こんにゃく<br>えだまめ たまねぎ ねぎ                     | ごはん てんぷらこ あぶら<br>さとう                  | 752               | 2.5            |
| 24  | 水  | 給食なし                                      |                                                 |                                                    |                                       |                   |                |
| 25  | 木  | ごはん 牛乳<br>さわらのから揚げ<br>ごまあえ 元気汁            | ぎゅうにゅう さわら<br>あぶらあげ しらすぼし<br>みそ                 | ほうれんそう にんじん<br>はくさい たまねぎ ねぎ                        | ごはん からあげこ<br>こむぎこ あぶら ごま<br>さとう じゃがいも | 759               | 2.6            |
| 26  | 金  | パン<br>スパゲティイタリアン<br>牛乳 野菜サラダ              | ぎゅうにゅう ぶたにく                                     | にんじん たまねぎ ピーマン<br>エリンギ キャベツ<br>とうもろこし きゅうり レモン     | パン スパゲティ<br>オリーブあぶら さとう               | 726               | 3.4            |
| 30  | 火  | 親子丼 牛乳<br>けんちん汁                           | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご とうふ あぶらあげ                    | たまねぎ にんじん<br>かいわれだいこん だいこん<br>ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ     | ごはん さとう さといも<br>ごまあぶら                 | 717               | 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

 $300(\text{円}) \times 12(\text{回}) = 3,600(\text{円})$ 