



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	水	ごはん 牛乳 ホキのカラフルマリネ ヘルシースープ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	たまねぎ あかピーマン ピーマン きピーマン キャベツ にんじん セロリ パセリ	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	714	2.0
2	木	ごはん 牛乳 ごぼうみそ煮 長浜のうどん豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ しょうが ほししいたけ かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう でんぷん さといも	712	2.2
7	火	牛丼 牛乳 団子汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ	たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん にんじん しめじ かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう しらたまだんご	713	2.2
8	水	豆ごはん 牛乳 ふきとたけのこの煮物 かきたま汁	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご	グリーンピース にんじん ふき たけのこ ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん	717	2.5
9	木	ごはん 牛乳 赤魚の抹茶揚げ キャベツのしそあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう あかうお とうふ あぶらあげ	まっちゃ キャベツ しそ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら さといも ごまあぶら	721	2.0
10	金	呉っ子元氣カレー 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 みかん バインアップル もも	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	786	2.1
13	月	週休日振替					
14	火	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 ひろしまいい子いりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かえりいりこ わかめ	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	ごはん あぶら さとう でんぷん レモンマーマレード ごま	715	1.7
15	水	給食なし					
16	木	パン クリームスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	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 まぐろ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ こむぎこ あぶら オリーブあぶら さとう	724	3.5
17	金	ごはん 牛乳 かつおのカレー揚げ 若竹汁 さやいんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう かつお わかめ かまぼこ	しょうが さやいんげん にんじん もやし たけのこ えのきたけ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう	717	2.1
20	月	ごはん 牛乳 ビーフシチュー グリーンアスパラガスサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	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 とうもろこし グリーンアスパラガス レモン	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう オリーブあぶら	790	1.8
21	火	給食なし					
22	水	給食なし					
23	木	とりそぼろごはん 牛乳 五目みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく わかめ みそ	しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	712	2.9
24	金	ごはん 呉の細うどん 牛乳 レタス HIROSHIMA特製モリモリ揚げ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ だいず ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ レモン レタス	ごはん うどん じゃがいも てんぷらこ あぶら	809	3.0
27	月	給食なし(弁当持参)					
28	火	ごはん 牛乳 豚肉ともやしのチャンプル もずくスープ 冷凍パン	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご かつおぶし もずく	にんにく しょうが にんじん もやし にら たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん バインアップル	ごはん あぶら ごまあぶら	753	2.5
29	水	ごはん みかんジュース ホキフライ レタス ひよこ豆のスープ	ホキ とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	みかんジュース レタス にんじん たまねぎ パセリ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	792	1.9
30	木	パン やきそば 牛乳 テツカルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげはん あおのりこ ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きりぼしだいこん とうもろこし こまつな	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま マヨネーズ	721	3.9
31	金	給食なし					

※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(円) × 15(回) = 4,500(円)

