



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	金	給食なし					
5	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 白菜のおかかあえ のっぺい汁 東北地方の郷土料理	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とりにく なまあげ	しょうが はくさい にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう さといも でんぶん	716	2.5
6	水	パン スパゲティミートソース 牛乳 ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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 ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマントマト キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ オリーブあぶら こむぎこ さとう あぶら	777	3.4
7	木	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮込み かみかみごぼう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ えだまめ ごぼう	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ からあげこ	730	2.0
8	金	ごはん 牛乳 ポトフ 切干大根のカレーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー まぐろ	かぶ キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー レモン きりぼしだいこん とうもろこし	ごはん じゃがいも オリーブあぶら さとう	745	2.2
11	月	赤米ごはん 牛乳 肉じゃが みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん あかまい じゃがいも あぶら さとう	729	2.7
12	火	ごはん 牛乳 美酒鍋 苗橋いりこ丸 東広島市の郷土料理	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいず くろまめ かえりいりこ	はくさい たまねぎ にんじん こんにゃく もやし しめじ しゅんぎく しろねぎ えだまめ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	714	1.9
13	水	ごはん キムチラーメン 牛乳 広島わんぱくちりレモン チーズ ひろしま給食	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しらすぼし チーズ	たまねぎ にんじん もやし はくさい はくさいキムチ ねぎ こまつな レモン	ごはん ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま	726	2.8
14	木	呉っ子元気オータムカレー 牛乳 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにくしょうが エリンギ しめじ たまねぎ にんじん えだまめ バインアップル もも	ごはん あぶら さつまいも こむぎこ さとう ゼリー	805	2.2
15	金	給食なし					
18	月	給食なし(弁当持参)					
19	火	ごはん 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ	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	しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし レモン	ごはん じゃがいも あぶら さとう マカロニ オリーブあぶら	738	2.0
20	水	とりそぼろごはん 牛乳 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが さやいんげん にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん あぶら さとう さつまいも	754	2.9
21	木	ごはん 牛乳 すきやき風煮 ひろしまいい子いりこ りんご ひろしま給食	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あげはん とうふ ふ かえりいりこ わかめ	にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく しろねぎ しゅんぎく りんご	ごはん あぶら さとう レモンマーマレード	700	2.2
22	金	ごはん 牛乳 ししゃもの錦揚げ 炒り卵の花 すまし汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのりこ おから とりにく あぶらあげ ふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにゃく ねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん てんぷらこ あぶら さとう	741	2.6
25	月	給食なし					
26	火	給食なし					
27	水	給食なし					
28	木	ピビンバ 牛乳 きのかスープ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ とりにく	にんにく ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ みかん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	706	2.6
29	金	ごはん 牛乳 ホキの天ぷら 大豆の五目煮 元気汁	ぎゅうにゅう ホキ だいず とりにく あげはん こんぶ あぶらあげ しらすぼし みそ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう じゃがいも	772	3.0

※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



いいにほんしょく

11月24日は

「和食の日」

今月の給食費

300(円) × 14(回) = 4, 200(円)

