



日	曜日	献立名	つかわれているたべもの			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)			
			おもにからだをつくる赤のたべもの	おもにからだのちょうしをととのえる緑のたべもの	おもにエネルギーのもとになる黄色のたべもの					
1	火	ごはん もみじカレー キラキラフルーツポンチ	しかにく ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ りんご みかん パインアップル もも ナタデココ	こめ じゃがいも レモンゼリー	あぶら	677	19	
2	水	ミニチーズパン いのじゃーめん スイカ	いのししにく みそ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ すいか	パン ちゅうかめん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	684	35
3	木	ごはん あじのわふう トマトあんかけ ひじきときさまのサラダ 7がつのみそしる	あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	トマト ねぎ にんじん なす	とうもろこし きゅうり とうがん たまねぎ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	620	26
4	金	ひじきごはん ふたにくともやしの チャンプル もずくスープ	ふたにく たまご いとけすり かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき しらすほし もずく	ひろしまな にんじん いら ねぎ	にんにくしょうが もやし たまねぎ えのきだけ	こめ あぶら ごまあぶら	656	23	
7	月	ごはん てりやきチキン きゅうり たなはたじる ゼリー	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	しょうが きゅうり たまねぎ	こめ さとう そうめん ゼリー	あぶら	700	35
8	火	きゅうきゅう カレー ABCコンソメスープ ココアむしパン	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ	きゅうきゅう マカロニ じゃがいも おつけかけ さとう	あぶら	622	14
9	水	ハーバーパン がんす むしキャベツ パンキンクスープ チーズ	がんす ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ パセリ	きゃべつ たまねぎ	パン	578	25	
10	木	わかめごはん いのごぼうみそに はんぺんのすましじる	いのししにく みそ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ こんにゃく しめじ	こめ さとう あぶら	656	19	
11	金	うどん ぶっかけうどんのだし ちくぜんに れいとうパイン	ふたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ えだまめ	たまねぎ ほししいたけ しょうが たけのこ こんにゃく パインアップル	うどん さとう あぶら	585	23	
14	月	ごはん ひろしまオールスター ぼたんたんとんのぐ レタスとたまごのスープ	いのししにく みそ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ とうもろこし レタス たまねぎ	こめ さとう パン でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	643	25
15	火	ごはん とうふチゲ ごぼうのサラダ こざかな	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん いら	はくさい こんにゃく はくさいキムチ たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	こめ ごま リゾット	580	24	
16	水	リッチパン ホキのフリット ラタトゥイユ コンソメスープ	ホキ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん なす トマト パセリ	にんにく たまねぎ スッキーニ とうもろこし	パン でんぷん ごま	あぶら オリーブゆ	695	31
17	木	ナン キーマカレー フレンチサラダ デザート	ふたにく ハム	のむヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり	ナン さとう デザート	あぶら ごま	567	23

※物質の納入状況により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください

今月の給食費
260(円)×13(回)=3,380(円)