10がつきゅうしょくこんだてひょう

しょうがっこう
Aちく

（一人当たりの平均栄養摂取量）

ひにち	ようび	主食	牛乳	副食		つかわれているしょくひん			エネルギー（kcal）	食塩相当量（g）
						おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	おもにエネルギーのもとになるもの		
1	木	ごはん	○	タッカルビ ビーフンスープ		ぎゅうにゅう, とりにく, みそ, やきぶた	たまねぎ, キャベツ, にら, にんじん, ほししいたけ, もやし, ねぎ	こめ, じゃがいも, ごまあぶら, さとう, ごま, ビーフン	608	2.1
2	金	ごはん	○	さつまいもときのこのシチュー りっちゃんのサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ハム, こんぶ, かつおぶし	たまねぎ, にんじん, エリンギ, しめじ, しいたけ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ミニトマト	こめ, あぶら, さつまいも, こめこ, オリーブあぶら, さとう	643	1.7
5	月	えいようたっぷりまめなどん	○	ワンタンスープ	ひろしま給食	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, とりにく	にんにく, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ, もやし, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, ワンタンのかわ	595	2.0
6	火	ごはん	○	おでん やさいのもしおあえ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, なまあげ, あげはん, ちくわ, うずらたまご	にんじん, こんにゃく, だいこん, キャベツ, もやし, こまつな	こめ, じゃがいも, さとう, ごまあぶら	607	1.8
7	水	ごはん	○	さばのしょうがに そえやさい とりごぼうじる		ぎゅうにゅう, さば, とりにく, とうふ	しょうが, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ごぼう, えのきたけ, ねぎ	こめ, さとう	625	1.9
8	木	ごはん	○	とうふのちゅうかにこみ きりぼしだいこんのごまず サラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, かまぼこ	しょうが, ほししいたけ, たまねぎ, にんじん, はくさい, えだまめ, きりぼしだいこん, きゅうり	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ごま, ごまあぶら	587	1.7
9	金	ぶっかけくれのほそうどん	○	せとうちあげ いがもち	呉市の郷土料理	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, あぶらあげ, ちくわ, しらすぼし, ひじき	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ, しょうが, ごぼう	うどん, てんぷらこ, あぶら, いがもち	643	2.5
13	火	ごはん	○	ししゃものてんぷら ひじきのいために ぶたじる		ぎゅうにゅう, ししゃも, とりにく, ひじき, ぶたにく, あぶらあげ, みそ	にんじん, れんこん, えだまめ, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ	こめ, てんぷらこ, あぶら, さとう, さつまいも	638	2.1
14	水	ハヤシライス	○	カラフルポテト		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, グリンピース, とうもろこし, えだまめ	こめ, あぶら, こめこ, さとう, じゃがいも	628	1.8
15	木	ごはん	○	ごぼうみそに にゅうめん みかん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, あぶらあげ	しょうが, ごぼう, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, ねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん, みかん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, そうめん	622	2.0
16	金	ごはん	○	はっすん かきたまじる あじつけのり	呉市の郷土料理	ぎゅうにゅう, こんぶ, ぶり, とうふ, たまご, のり	だいこん, にんじん, ごぼう, れんこん, こんにゃく, ほししいたけ, しょうが, たまねぎ, かいわれだいこん	こめ, さといも, さとう, でんぷん	587	1.7
20	火	パン	○	スパゲティイタリアン カルちゃんサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, しらすぼし, ひじき, まぐろ	にんじん, たまねぎ, ピーマン, エリンギ, キャベツ, こまつな	パン, スパゲティ, オリーブあぶら, あぶら, ごま, さとう	596	2.6
21	水	ごはん	○	くれのにくじゃが みそしる	呉市の郷土料理	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, とうふ, あぶらあげ, わかめ, みそ	たまねぎ, こんにゃく, にんじん, しめじ, えのきたけ	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう	592	1.9
22	木	ごはん	○	あかうおのいそべあげ れんこんのきんぴら すましじる		ぎゅうにゅう, あかうお, あおのりこ, ぶたにく, ふ	にんじん, れんこん, こんにゃく, さやいんげん, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, てんぷらこ, あぶら, さとう, ごま	591	1.7
23	金	ごはん	○	なまあげのそぼろに ちぐさあえ りんご		ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, たまご	たまねぎ, にんじん, たけのこ, えだまめ, こまつな, もやし, りんご	こめ, あぶら, さとう, でんぷん	623	1.2
26	月	むぎごはん	○	ちゃんこなべ はくさいのおかかあえ		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とりにく, とうふ, みそ, かつおぶし	にんじん, たまねぎ, だいこん, ごぼう, しょうが, にら, はくさい, もやし, こまつな	こめ, おおむぎ, でんぷん, さとう	586	1.7
27	火	ごはん	○	ポークビーンズ だいこんサラダ		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, まぐろ, わかめ	しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, だいこん	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, オリーブあぶら	603	1.8
28	水	ごはん	○	ホキフライ コーンキャベツ レタスとたまごのスープ		ぎゅうにゅう, ホキ, とりにく, たまご	キャベツ, とうもろこし, にんじん, たまねぎ, レタス	こめ, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう, でんぷん	665	2.1
29	木	くれっこげんきオータムカレー	○	やさいサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, エリンギ, しめじ, グリンピース, キャベツ, とうもろこし, きゅうり	こめ, あぶら, さつまいも, こめこ, さとう, オリーブあぶら	646	2.3
30	金	ごはん	○	さばのたつたあげ さわやかあえ いもに	山形県の郷土料理	ぎゅうにゅう, さば, ぶたにく, みそ	しょうが, にんじん, もやし, きゅうり, レモン, こんにゃく, しいたけ, しめじ, しろねぎ	こめ, さとう, でんぷん, あぶら, さといも	626	1.9

※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

10がつきゅうしょくこんだてひょう

しょうがっこう
Bちく

（一人当たりの平均栄養摂取量）

ひにち	ようび	主食	牛乳	副食		つかわれているしょくひん			エネルギー（kcal）	食塩相当量（g）
						おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	おもにエネルギーのもとになるもの		
1	木	えいようたっぷりまめなどん	○	ワンタンスープ	ひろしま給食	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, とりにく	にんにく, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ, もやし, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, ワンタンのかわ	595	2.0
2	金	ごはん	○	さつまいもときのこのシチュー りっちゃんのサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ハム, こんぶ, かつおぶし	たまねぎ, にんじん, エリンギ, しめじ, しいたけ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ミニトマト	こめ, あぶら, さつまいも, こめこ, オリーブあぶら, さとう	643	1.7
5	月	ごはん	○	とうふのちゅうかにこみ きりぼしだいこんのごまずサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, かまぼこ	しょうが, ほししいたけ, たまねぎ, にんじん, はくさい, えだまめ, きりぼしだいこん, きゅうり	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ごま, ごまあぶら	587	1.7
6	火	ぶっかけくれのほそうどん	○	せとうちあげ いがもち	呉市の郷土料理	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, あぶらあげ, ちくわ, しらすぼし, ひじき	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ, しょうが, ごぼう	うどん, てんぷらこ, あぶら, いがもち	643	2.5
7	水	ごはん	○	おでん やさいのもしおあえ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, なまあげ, あげはん, ちくわ, うずらたまご	にんじん, こんにゃく, だいこん, キャベツ, もやし, こまつな	こめ, じゃがいも, さとう, ごまあぶら	607	1.8
8	木	ハヤシライス	○	カラフルポテト		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, グリンピース, とうもろこし, えだまめ	こめ, あぶら, こめこ, さとう, じゃがいも	628	1.8
9	金	ごはん	○	さばのたつたあげ さわやかあえ いもに	山形県の郷土料理	ぎゅうにゅう, さば, ぶたにく, みそ	しょうが, にんじん, もやし, きゅうり, レモン, こんにゃく, しいたけ, しめじ, しろねぎ	こめ, さとう, でんぷん, あぶら, さといも	626	1.9
13	火	ごはん	○	タッカルビ ビーフンスープ		ぎゅうにゅう, とりにく, みそ, やきぶた	たまねぎ, キャベツ, にら, にんじん, ほししいたけ, もやし, ねぎ	こめ, じゃがいも, ごまあぶら, さとう, ごま, ビーフン	608	2.1
14	水	ごはん	○	はっすん かきたまじる あじつけのり	呉市の郷土料理	ぎゅうにゅう, こんぶ, ぶり, とうふ, たまご, のり	だいこん, にんじん, ごぼう, れんこん, こんにゃく, ほししいたけ, しょうが, たまねぎ, かいわれだいこん	こめ, さといも, さとう, でんぷん	587	1.7
15	木	ごはん	○	ポークビーンズ だいこんサラダ		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, まぐろ, わかめ	しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, だいこん	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, オリーブあぶら	603	1.8
16	金	ごはん	○	ししゃものてんぷら ひじきのいために ぶたじる		ぎゅうにゅう, ししゃも, とりにく, ひじき, ぶたにく, あぶらあげ, みそ	にんじん, れんこん, えだまめ, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ	こめ, てんぷらこ, あぶら, さとう, さつまいも	638	2.1
20	火	ごはん	○	あかうおのいそべあげ れんこんのきんぴら すましじる		ぎゅうにゅう, あかうお, あおのりこ, ぶたにく, ふ	にんじん, れんこん, こんにゃく, さやいんげん, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, てんぷらこ, あぶら, さとう, ごま	591	1.7
21	水	ごはん	○	なまあげのそぼろに ちぐさあえ りんご		ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, たまご	たまねぎ, にんじん, たけのこ, えだまめ, こまつな, もやし, りんご	こめ, あぶら, さとう, でんぷん	623	1.2
22	木	ごはん	○	くれのにくじゃが みそしる	呉市の郷土料理	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, とうふ, あぶらあげ, わかめ, みそ	たまねぎ, こんにゃく, にんじん, しめじ, えのきたけ	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう	592	1.9
23	金	パン	○	スパゲティイタリアン カルちゃんサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, しらすぼし, ひじき, まぐろ	にんじん, たまねぎ, ピーマン, エリンギ, キャベツ, こまつな	パン, スパゲティ, オリーブあぶら, あぶら, ごま, さとう	596	2.6
26	月	むぎごはん	○	ちゃんこなべ はくさいのおかかあえ		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とりにく, とうふ, みそ, かつおぶし	にんじん, たまねぎ, だいこん, ごぼう, しょうが, にら, はくさい, もやし, こまつな	こめ, おおむぎ, でんぷん, さとう	586	1.7
27	火	ごはん	○	さばのしょうがに そえやさい とりごぼうじる		ぎゅうにゅう, さば, とりにく, とうふ	しょうが, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ごぼう, えのきたけ, ねぎ	こめ, さとう	625	1.9
28	水	くれっこげんきオータムカレー	○	やさいサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, エリンギ, しめじ, グリンピース, キャベツ, とうもろこし, きゅうり	こめ, あぶら, さつまいも, こめこ, さとう, オリーブあぶら	646	2.3
29	木	ごはん	○	ホキフライ コーンキャベツ レタスとたまごのスープ		ぎゅうにゅう, ホキ, とりにく, たまご	キャベツ, とうもろこし, にんじん, たまねぎ, レタス	こめ, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう, でんぷん	665	2.1
30	金	ごはん	○	ごぼうみそに にゅうめん みかん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, あぶらあげ	しょうが, ごぼう, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, ねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん, みかん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, そうめん	622	2.0

※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

10月　給食献立表

中学校
A地区

（一人当たりの平均栄養摂取量）

日にち	曜日	主食	牛乳	副食		使われている食品			エネルギー（kcal）	食塩相当量（g）
						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	木	ごはん	○	タッカルビ ビーフンスープ		ぎゅうにゅう, とりにく, みそ, やきぶた	たまねぎ, キャベツ, にら, にんじん, ほししいたけ, もやし, ねぎ	こめ, じゃがいも, ごまあぶら, さとう, ごま, ビーフン	729	2.7
2	金	ごはん	○	さつまいもときのこのシチュー りっちゃんのサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ハム, こんぶ, かつおぶし	たまねぎ, にんじん, エリンギ, しめじ, しいたけ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ミニトマト	こめ, あぶら, さつまいも, こめこ, オリーブあぶら, さとう	777	2.3
5	月	栄養たっぷりまめな丼	○	ワンタンスープ	ひろしま給食	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, とりにく	にんにく, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ, もやし, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, ワンタンのかわ	716	2.6
6	火	ごはん	○	おでん 野菜の藻塩あえ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, なまあげ, あげはん, ちくわ, うずらたまご	にんじん, こんにゃく, だいこん, キャベツ, もやし, こまつな	こめ, じゃがいも, さとう, ごまあぶら	730	2.5
7	水	ごはん	○	さばのしょうが煮 添え野菜 とりごぼう汁		ぎゅうにゅう, さば, とりにく, とうふ	しょうが, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ごぼう, えのきたけ, ねぎ	こめ, さとう	711	2.2
8	木	ごはん	○	豆腐の中華煮込み 切干大根のごま酢サラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, かまぼこ	しょうが, ほししいたけ, たまねぎ, にんじん, はくさい, えだまめ, きりぼしだいこん, きゅうり	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ごま, ごまあぶら	706	2.2
9	金	ぶっかけ呉の細うどん	○	瀬戸内揚げ いがもち	呉市の郷土料理	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, あぶらあげ, ちくわ, しらすぼし, ひじき	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ, しょうが, ごぼう	うどん, てんぷらこ, あぶら, いがもち	724	3.0
13	火	ごはん	○	ししゃもの天ぷら ひじきの炒め煮 豚汁		ぎゅうにゅう, ししゃも, とりにく, ひじき, ぶたにく, あぶらあげ, みそ	にんじん, れんこん, えだまめ, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ	こめ, てんぷらこ, あぶら, さとう, さつまいも	769	2.5
14	水	ハヤシライス	○	カラフルポテト		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, グリンピース, とうもろこし, えだまめ	こめ, あぶら, こめこ, さとう, じゃがいも	761	2.3
15	木	ごはん	○	ごぼうみそ煮 にゅうめん みかん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, あぶらあげ	しょうが, ごぼう, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, ねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん, みかん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, そうめん	741	2.5
16	金	ごはん	○	八寸 かきたま汁 味付けのり	呉市の郷土料理	ぎゅうにゅう, こんぶ, ぶり, とうふ, たまご, のり	だいこん, にんじん, ごぼう, れんこん, こんにゃく, ほししいたけ, しょうが, たまねぎ, かいわれだいこん	こめ, さといも, さとう, でんぷん	700	2.3
20	火	パン	○	スパゲティイタリアン カルちゃんサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, しらすぼし, ひじき, まぐろ	にんじん, たまねぎ, ピーマン, エリンギ, キャベツ, こまつな	パン, スパゲティ, オリーブあぶら, あぶら, ごま, さとう	733	3.2
21	水	ごはん	○	呉の肉じゃが みそ汁	呉市の郷土料理	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, とうふ, あぶらあげ, わかめ, みそ	たまねぎ, こんにゃく, にんじん, しめじ, えのきたけ	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう	712	2.5
22	木	ごはん	○	赤魚の磯辺揚げ れんこんのきんぴら すまし汁		ぎゅうにゅう, あかうお, あおのりこ, ぶたにく, ふ	にんじん, れんこん, こんにゃく, さやいんげん, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, てんぷらこ, あぶら, さとう, ごま	722	2.1
23	金	ごはん	○	生揚げのそぼろ煮 千草あえ りんご		ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, たまご	たまねぎ, にんじん, たけのこ, えだまめ, こまつな, もやし, りんご	こめ, あぶら, さとう, でんぷん	751	1.5
26	月	麦ごはん	○	ちゃんこ鍋 白菜のおかかあえ		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とりにく, とうふ, みそ, かつおぶし	にんじん, たまねぎ, だいこん, ごぼう, しょうが, にら, はくさい, もやし, こまつな	こめ, おおむぎ, でんぷん, さとう	706	2.2
27	火	ごはん	○	ポークビーンズ 大根サラダ		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, まぐろ, わかめ	しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, だいこん	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, オリーブあぶら	723	2.2
28	水	ごはん	○	ホキフライ コーンキャベツ レタスと卵のスープ		ぎゅうにゅう, ホキ, とりにく, たまご	キャベツ, とうもろこし, にんじん, たまねぎ, レタス	こめ, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう, でんぷん	815	2.6
29	木	呉っ子元気オータムカレー	○	野菜サラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, エリンギ, しめじ, グリンピース, キャベツ, とうもろこし, きゅうり	こめ, あぶら, さつまいも, こめこ, さとう, オリーブあぶら	785	2.7
30	金	ごはん	○	さばの竜田揚げ さわやかあえ いも煮	山形県の郷土料理	ぎゅうにゅう, さば, ぶたにく, みそ	しょうが, にんじん, もやし, きゅうり, レモン, こんにゃく, しいたけ, しめじ, しろねぎ	こめ, さとう, でんぷん, あぶら, さといも	776	2.5

※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）× 21（回）＝ 6,300（円）

※学校給食費無料化事業により, **無料となります。**

10月　給食献立表

中学校
B地区

（一人当たりの平均栄養摂取量）

日にち	曜日	主食	牛乳	副食		使われている食品			エネルギー（kcal）	食塩相当量（g）
						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	木	栄養たっぷりまめな丼	○	ワンタンスープ	ひろしま給食	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, とりにく	にんにく, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ, もやし, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, ワンタンのかわ	716	2.6
2	金	ごはん	○	さつまいもときのこのシチュー りっちゃんのサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ハム, こんぶ, かつおぶし	たまねぎ, にんじん, エリンギ, しめじ, しいたけ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ミニトマト	こめ, あぶら, さつまいも, こめこ, オリーブあぶら, さとう	777	2.3
5	月	ごはん	○	豆腐の中華煮込み 切干大根のごま酢サラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, かまぼこ	しょうが, ほししいたけ, たまねぎ, にんじん, はくさい, えだまめ, きりぼしだいこん, きゅうり	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ごま, ごまあぶら	706	2.2
6	火	ぶっかけ呉の細うどん	○	瀬戸内揚げ いがもち	呉市の郷土料理	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, あぶらあげ, ちくわ, しらすぼし, ひじき	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ, しょうが, ごぼう	うどん, てんぷらこ, あぶら, いがもち	724	3.0
7	水	ごはん	○	おでん 野菜の藻塩あえ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, なまあげ, あげはん, ちくわ, うずらたまご	にんじん, こんにゃく, だいこん, キャベツ, もやし, こまつな	こめ, じゃがいも, さとう, ごまあぶら	730	2.5
8	木	ハヤシライス	○	カラフルポテト		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, グリンピース, とうもろこし, えだまめ	こめ, あぶら, こめこ, さとう, じゃがいも	761	2.3
9	金	ごはん	○	さばの竜田揚げ さわやかあえ いも煮	山形県の郷土料理	ぎゅうにゅう, さば, ぶたにく, みそ	しょうが, にんじん, もやし, きゅうり, レモン, こんにゃく, しいたけ, しめじ, しろねぎ	こめ, さとう, でんぷん, あぶら, さといも	776	2.5
13	火	ごはん	○	タッカルビ ビーフンスープ		ぎゅうにゅう, とりにく, みそ, やきぶた	たまねぎ, キャベツ, にら, にんじん, ほししいたけ, もやし, ねぎ	こめ, じゃがいも, ごまあぶら, さとう, ごま, ビーフン	729	2.7
14	水	ごはん	○	八寸 かきたま汁 味付けのり	呉市の郷土料理	ぎゅうにゅう, こんぶ, ぶり, とうふ, たまご, のり	だいこん, にんじん, ごぼう, れんこん, こんにゃく, ほししいたけ, しょうが, たまねぎ, かいわれだいこん	こめ, さといも, さとう, でんぷん	700	2.3
15	木	ごはん	○	ポークビーンズ 大根サラダ		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, まぐろ, わかめ	しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, だいこん	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, オリーブあぶら	723	2.2
16	金	ごはん	○	ししゃもの天ぷら ひじきの炒め煮 豚汁		ぎゅうにゅう, ししゃも, とりにく, ひじき, ぶたにく, あぶらあげ, みそ	にんじん, れんこん, えだまめ, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ	こめ, てんぷらこ, あぶら, さとう, さつまいも	769	2.5
20	火	ごはん	○	赤魚の磯辺揚げ れんこんのきんぴら すまし汁		ぎゅうにゅう, あかうお, あおのりこ, ぶたにく, ふ	にんじん, れんこん, こんにゃく, さやいんげん, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, てんぷらこ, あぶら, さとう, ごま	722	2.1
21	水	ごはん	○	生揚げのそぼろ煮 千草あえ りんご		ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, たまご	たまねぎ, にんじん, たけのこ, えだまめ, こまつな, もやし, りんご	こめ, あぶら, さとう, でんぷん	751	1.5
22	木	ごはん	○	呉の肉じゃが みそ汁	呉市の郷土料理	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, とうふ, あぶらあげ, わかめ, みそ	たまねぎ, こんにゃく, にんじん, しめじ, えのきたけ	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう	712	2.5
23	金	パン	○	スパゲティイタリアン カルちゃんサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, しらすぼし, ひじき, まぐろ	にんじん, たまねぎ, ピーマン, エリンギ, キャベツ, こまつな	パン, スパゲティ, オリーブあぶら, あぶら, ごま, さとう	733	3.2
26	月	麦ごはん	○	ちゃんこ鍋 白菜のおかかあえ		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とりにく, とうふ, みそ, かつおぶし	にんじん, たまねぎ, だいこん, ごぼう, しょうが, にら, はくさい, もやし, こまつな	こめ, おおむぎ, でんぷん, さとう	706	2.2
27	火	ごはん	○	さばのしょうが煮 添え野菜 とりごぼう汁		ぎゅうにゅう, さば, とりにく, とうふ	しょうが, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ごぼう, えのきたけ, ねぎ	こめ, さとう	711	2.2
28	水	呉っ子元気オータムカレー	○	野菜サラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, エリンギ, しめじ, グリンピース, キャベツ, とうもろこし, きゅうり	こめ, あぶら, さつまいも, こめこ, さとう, オリーブあぶら	785	2.7
29	木	ごはん	○	ホキフライ コーンキャベツ レタスと卵のスープ		ぎゅうにゅう, ホキ, とりにく, たまご	キャベツ, とうもろこし, にんじん, たまねぎ, レタス	こめ, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう, でんぷん	815	2.6
30	金	ごはん	○	ごぼうみそ煮 にゅうめん みかん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, あぶらあげ	しょうが, ごぼう, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, ねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん, みかん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, そうめん	741	2.5

※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）× 21（回）＝ 6,300（円）

※学校給食費無料化事業により, **無料となります。**