

3月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	つかわれているしよくひん			しよくひんそとりのりょう	
			おもにからだを つくるもの	おもにからだのちようしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (グラム)
1	金	ばらずし ぎゅうにゆう ぶたじる ひなあられ ぎょうじしよく 行事食	ぎゅうにゆう しらすぼし えび かまぼこ あぶらあげ たまご ぶたにく なまあげ みそ	にんじん ごぼう ほしいいたけ さやいんげん だいこん こんにやく ねぎ	ごはん あぶら さとう さつまいも ひなあられ	578	2.3
4	月	せきはん ぎゅうにゆう とりのからあげ ごまあえ すましじる いわ こんだて お祝い献立	ぎゅうにゆう とりにく ふ	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	もちごめ あずき でんぶ ん あぶら ごま さとう	691	1.8
5	火	えいよう たつぷりまめなどん ぎゅうにゆう かきたまじる さっぱりレモンプリン きゅうしよく ひろしま給食	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご	にんにく ほうれんそう ねぎ たまねぎ にんじん かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう でんぶ ン レモンプリン	591	2.2
6	水	きなこパン パンシットピーフン ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう きなこ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく レモン	パン あぶら さとう ピーフン	612	2.3
7	木	くれっこげんきカレー ぎゅうにゆう フルーツポンチ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく	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 パインアップル もも	ごはん あぶら じゃがいも こむぎ さとう	642	1.8
8	金	ごはん わふうラーメン ぎゅうにゆう だいがくいも	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ ほしいいたけ もやし とうもろこし ねぎ	ごはん ちゅうかめん さつまいも あぶら さとう	641	2.2
11	月	ごはん ぎゅうにゆう マーボー豆腐 わかめサラダ	ぎゅうにゆう とうふ ぎゅうにく みそ わかめ まぐろ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら さとう でんぶ ン	584	2.0
12	火	ごはん ぎゅうにゆう ユーリンユイ コーンキャベツ レタスとたまごのスープ	ぎゅうにゆう あかうお たまご ベーコン	しろねぎ キャベツ とうもろこし レタス たまねぎ にんじん	ごはん でんぶ ン あぶら さとう	578	2.2
13	水	ごはん ぎゅうにゆう くれのにくじゃが げんきじる くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゆう ぎゅうにく あぶらあげ しらすぼし みそ	たまねぎ こんにやく ごぼう もやし にんじん ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	580	2.1
14	木	ごはん ぎゅうにゆう ヤンニョムチキン キャベツのむしに ピーフンスープ	ぎゅうにゆう とりにく やきぶた	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほしいいたけ ねぎ	ごはん でんぶ ン あぶら さとう ピーフン	615	1.8
15	金	ドライカレー ぎゅうにゆう ヘルシースープ アイスクリーム	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン アイスクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ セロリ パセリ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	631	2.3
18	月	ごはん ぎゅうにゆう ししやものてんぶら ひじきのいために みそじる	ぎゅうにゆう ししやも ひじき ぎゅうにく だいず あげはん あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ たまねぎ ねぎ	ごはん てんぶらこ あぶら さとう じゃがいも	627	2.3
19	火	ごはん ぎゅうにゆう とうふのちゅうかにこみ はるさめサラダ	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく やきぶた	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほしいいたけ えだまめ きゅうり もやし	ごはん あぶら さとう でんぶ ン はるさめ ごま あぶら ごま	584	1.8
21	木	ごはん ぎゅうにゆう クリームシチュー りっちゃんサラダ	ぎゅうにゆう とりにく ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし ミントマト	ごはん あぶら じゃがいも こむぎ オリーブ あぶら さとう	621	1.8
22	金	ごはん ぎゅうにゆう さばのしょうがに さわやかあえ けんちんじる	ぎゅうにゆう さば とうふ あぶらあげ	しょうが もやし きゅうり レモン だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	ごはん さとう さいとも ごま あぶら	605	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



こんげつ きゅうしよくひ 今月の給食費

ねんせい えん かい えん
1~5年生 250(円) × 15(回) = 3,750(円)

ねんせい えん かい えん
6年生 250(円) × 11(回) = 2,750(円)

