

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	水	備蓄パン	○	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	びちくパン,スパゲティ, オリーブあぶら,あぶら,ごま, さとう	719	3.3
2	木	ごはん	○	呉の肉じゃが きのこのみそ汁	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
3	金	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,ぶたにく	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	734	2.6
6	月	魚そぼろごはん	○	月見汁 月見ゼリー	行事食 (月見)	ぎゅうにゅう,まぐろ,たまご, あぶらあげ,みそ	さやいんげん,にんじん,たまねぎ, しめじ,ねぎ	こめ,あぶら,さといも, しらたまだんご, つきみゼリー	727	2.4
7	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	726	2.4
8	水	ぶっかけ呉の細 うどん	○	瀬戸内揚げ いがもち	呉っ子給食 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	704	3.0
9	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,グリーンピース, 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
10	金	ごはん	○	さばの竜田揚げ ごまあえ もずく汁		ぎゅうにゅう,さば,もずく	しょうが,にんじん,はくさい, ほうれんそう,たまねぎ, えのきたけ,かいわれだいこん	こめ,さとう,でんぱん, あぶら,ごま	736	2.2
14	火	振替休日のため給食なし								
15	水	4時間授業のため給食なし								
16	木	ごはん	○	ホキの天ぷら コーンキャベツ 豚汁		ぎゅうにゅう,ホキ,ぶたにく, あぶらあげ,みそ	キャベツ,とうもろこし,にんじん, ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	こめ,てんぷらこ,あぶら, さつまいも	739	2.4
17	金	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,ぎゅうにく, 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	701	2.4
20	月	ごはん	○	さばのしょうが煮 キャベツの蒸し煮 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,ごぼう, にんじん,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	こめ,さとう	706	2.5
21	火	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, でんぱん,ごま,ごまあぶら	701	2.2
22	水	ごはん	○	鶏のから揚げ レタス ふわたまスープ	2年生のみ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン,たまご,チーズ	しょうが,にんにく,レタス, たまねぎ,にんじん, とうもろこし,ほうれんそう	こめ,でんぱん,あぶら,パンこ	854	1.8
23	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	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	2.1
24	金	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,でんぱん, さとう	706	2.2
27	月	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	にんじん,たまねぎ,えだまめ, こまつな,もやし,りんご	こめ,あぶら,さとう,でんぱん	745	1.5
28	火	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, グリーンピース,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	788	2.7
29	水	豚丼	○	長浜のうどん豆腐	呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,とうふ	たまねぎ,にんじん,ごぼう, こんにゃく,しめじ,しろねぎ, ほししいたけ,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, さといも,でんぱん	718	2.2
30	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
31	金	ごはん	○	ごぼうみそ煮 にゅうめん		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,しめじ, かいわれだいこん	こめ,あぶら,さとう, でんぱん,そうめん	710	2.6

※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	2年……300 (円) × 20 (回) = 6,000 (円)
	1,3年……300 (円) × 19 (回) = 5,700 (円)

※学校給食費無料化事業により、無料となります。