

11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		
4	火	ごはん	○	豆乳鍋 にんじんしりしり	沖縄県の 郷土料理	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,とうにゅう, まぐろ,たまご,かつおぶし	にんじん,だいこん,はくさい, しめじ,にら	こめ,じゃがいも,あぶら, ごまあぶら,さとう,ごま	751	1.8
5	水	ごはん	○	ホキの天ぷら 大豆の五目煮 みそ汁		ぎゅうにゅう,ホキ,だいず, とりにく,こんぶ,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	こめ,てんぷらこ,あぶら, さとう,じゃがいも	749	2.7
6	木	ビビンバ	○	きのこスープ みかん		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, みそ,とりにく	にんにく,もやし,ほうれんそう, 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	こめ,あぶら,さとう, ごまあぶら,でんぶん, はるさめ	709	2.5
7	金	ごはん	○	生揚げの中華煮 かみかみごぼう	3年2組は 弁当持参	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ほししいたけ, チンゲンサイ,ごぼう	こめ,ごまあぶら,さとう, でんぶん,こむぎこ, からあげこ,あぶら	777	1.6
10	月	ごはん	○	キムチラーメン 広島わんぱくちりレモン りんご	ひろしま給食	ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,しらすぼし	たまねぎ,にんじん,はくさい, もやし,はくさいキムチ,ねぎ, こまつな,レモン,りんご	こめ,ちゅうかめん,あぶら, ごまあぶら,さとう,ごま	717	2.7
11	火	ごはん	○	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,とりにく, あぶらあげ,おから,ふ	にんじん,たまねぎ,こんにゃく, ほししいたけ,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	745	2.6
12	水	麦ごはん	○	八宝菜 わかめスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, えび,うずらたまご,わかめ	しょうが,さくらげ,たまねぎ, にんじん,はくさい,ピーマン, もやし,かいわれだいこん	こめ,おおむぎ,あぶら, でんぶん	716	2.9
13	木	4時間授業のため給食なし								
14	金	呉っ子元気豆カレー	○	フルーツポンチ		ぎゅうにゅう,とりにく, ひよこまめ	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,グリーンピース, パインアップル,もも	こめ,あぶら,じゃがいも, こめこ,さとう,レモンゼリー	820	2.1
17	月	期末試験のため給食なし								
18	火	期末試験のため給食なし								
19	水	期末試験のため給食なし								
20	木	ごはん	○	ポトフ 切干大根のカレーサラダ ミニチーズ		ぎゅうにゅう,とりにく, ウインナー,まぐろ,チーズ	にんじん,たまねぎ,かぶ, キャベツ,ブロッコリー, きりぼしだいこん,とうもろこし, レモン	こめ,じゃがいも, オリーブあぶら,さとう	795	2.6
21	金	いわしの蒲焼丼	○	ごまあえ もずく汁		ぎゅうにゅう,いわし, もずく	しょうが,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	こめ,でんぶん,あぶら, さとう,ごま	743	2.7
25	火	ごはん	○	さばのみそ煮 添え野菜 のっぺい汁	東北地方の 郷土料理	ぎゅうにゅう,さば,みそ, とりにく,なまあげ	しょうが,はくさい,にんじん, ほししいたけ,だいこん,ねぎ	こめ,さとう,さといも, でんぶん	713	2.3
26	水	パン	○	スパゲティミートソース 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,まぐろ	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,トマト,ピーマン, キャベツ,とうもろこし	パン,スパゲティ, オリーブあぶら,あぶら, こむぎこ,さとう	767	3.0
27	木	赤米ごはん	○	肉じゃが 元気汁		ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,しらすぼし, みそ	たまねぎ,にんじん,こんにゃく, さやいんげん,ねぎ	こめ,あかまい,じゃがいも, あぶら,さとう, しらたまだんご	786	2.7
28	金	ごはん	○	りんごソースかけレンコン つくね コーンキャベツ レタスと卵のスープ	ひろしま給食	ぎゅうにゅう,とりにく, とうふ,ベーコン,たまご	れんこん,りんご,キャベツ, とうもろこし,にんじん,たまねぎ, レタス	こめ,でんぶん,あぶら, さとう	778	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

今月の給食費	300 (円) × 14 (回) = 4,200 (円)	3年2組は3,900(円)
--------	------------------------------	---------------

※学校給食費無料化事業により、無料となります。