

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, こんが, 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	給食なし								
6	火	給食なし								
7	水	ごはん	○	さばのしょうが煮 添え野菜 とりごぼ汁		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, でんがん, ごま, ごまあぶら	706	2.2
9	金	給食なし 弁当持参								
13	火	振替休日								
14	水	給食なし								
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, でんがん, そうめん	741	2.5
16	金	ごはん	○	八寸 かきたま汁 味噌汁	呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう, こんが, 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, でんがん	700	2.3
19	月	広島スタミナ牛 丼	○	元気汁 ぶどうゼリー	おいしい! 広島 呉っ子給食	ぎゅうにゅう, ひろしまわきゅう, あぶらあげ, しらすまし, みそ	たまねぎ, こんにゃく, にら, にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも, ぶどうゼリー	808	2.5
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, しらすまし, ひじき, まぐろ	にんじん, たまねぎ, ビーマン, 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, ぶ	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, でんがん	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, でんがん, 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, でんがん	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	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, でんがん, 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

2年生：今月の給食費 300 (円) × 16 (回) = 4,800 (円)

1・3年生：今月の給食費 300 (円) × 15 (回) = 4,500 (円)

※学校給食費無料化事業により、無料となります。