

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	しゅしょく 主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳	ふくしょく 副 食		つかわれているしょくひん			エネルギー (kcal)	食塩 しょうじょうりょう 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	水	びちくパン	○	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	586	2.7
2	木	ごはん	○	くれのにくじゃが きのこのみそしる	くれし 呉市の きょうどりょうり 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
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	612	2.0
6	月	さかなそぼろご はん	○	つきみじる つきみゼリー	ぎょうじしょく 行事食 つきみ (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	610	2.0
7	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	602	1.8
8	水	ぶっかけくれの ほそうどん	○	せとうちあげ いがもち	くれし こきゅうしょく 呉っ子給食 くれし きょうどりょうり 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	627	2.5
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	628	1.8
10	金	ごはん	○	さばのたつたあげ ごまあえ もずくじる		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	596	1.7
14	火	ごはん	○	はっすん かきたまじる あじつけのり	くれし 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, でんぱん	591	1.7
15	水	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	626	1.7
16	木	ごはん	○	ホキのてんぷら コーンキャベツ ぶたじる		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	606	1.9
17	金	えいようたっぴ りまめなどん	○	ワンタンスープ	ひろしま給食 きゅうしょく	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	583	1.9
20	月	ごはん	○	さばのしょうがに キャベツのむしに 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,ごぼう, にんじん,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	こめ,さとう	620	2.1
21	火	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, でんぱん,ごま,ごまあぶら	583	1.7
22	水	ごはん	○	とりのからあげ レタス ふわたまスープ		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	681	1.3
23	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	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
24	金	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,でんぱん, さとう	586	1.7
27	月	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	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	619	1.1
28	火	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	650	2.3
29	水	ぶたどん	○	ながはまのうどんとうふ	くれし 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	595	1.7
30	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
31	金	ごはん	○	ごぼうみに 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	588	2.1

※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。

にほんしょくひんひょうじゅんせいぶんひょうはちてい 日本食品標準成分表(八訂)により算出

こんげつ きゅうしょくひ
今月の給食費

250 (円) × 22 (回) = 5,500 (円)

※学校給食費無料化事業により、無料となります。