



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	つかわれているしよくひん			エネルギー (キロカロリー)	しよくえんそうとうりょう 食塩相当量 (グラム)
			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		
2	月	うずみ ぎゅうにゅう くわいのからあげ ごまあえ ふくやまし 福山市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく	ほししいたけ にんじん みつば ゆず くわい こまつな はくさい	ごはん さといも あぶら ごま さとう	589	1.6
3	火	さかなそぼろごはん ぎゅうにゅう ぶたじる	ぎゅうにゅう まぐろ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	ごはん あぶら さつまいも	588	1.9
4	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はくさいとみずなのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ やきぶた	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが はくさい もやし みずな	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	582	2.0
5	木	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのてんぷら ひじきのいために すましじる	ぎゅうにゅう あかうお ひじき とりにく だいず あげはん ふ	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう	577	1.7
6	金	ごはん きつねうどん ぎゅうにゅう かみかみソテー りんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく しらすぼし	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ りんご	ごはん うどん さとう ごまあぶら	579	2.0
9	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう ゆでやさい	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 グリンピース とうもろこし えだまめ	ごはん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	642	1.8
10	火	ごはん ぎゅうにゅう おでん こまつなのじゃこいため	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ ちくわ あげはん うずらたまご しらすぼし	こんにやく にんじん だいこん こまつな もやし しめじ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう あぶら	605	2.0
11	水	ごはん ぎゅうにゅう ホキフライ キャベツのむしに ビーンズスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ	キャベツ にんじん たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	643	1.8
12	木	おやこどんぶり ぎゅうにゅう みそじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん かいわれだいこん だいこん ねぎ みかん	ごはん さとう じゃがいも	604	2.3
13	金	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにくしょうが はくさい もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ	597	2.0
16	月	ごはん ぎゅうにゅう キムチなべ れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく あげはん	はくさい はくさいキムチ にんじん もやし にら れんこん さやいんげん	ごはん トック あぶら さとう	587	2.1
17	火	はてなこんだて	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ こむぎこ あぶら オリーブあぶら さとう ゼリー	602	2.6
18	水	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ サンラータン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ もやし ほししいたけ	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ でんぶん	584	1.9
19	木	ごはん ぎゅうにゅう レモンでおいしさじょうしょう!! さっぱりにくだんご コーンキャベツ げんきじる きゅうしよく ひろしま給食 くれしばん 呉市版	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ しらすぼし みそ	たまねぎ レモン キャベツ とうもろこし にんじん ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	650	2.3
20	金	くれっこげんきパンプキンカレー ぎゅうにゅう ゆずドレサラダ ぎょうじしよく 行事食	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにくしょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース キャベツ とうもろこし ゆず	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう オリーブあぶら	628	2.0

※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



こんげつ きゅうしよくひ
今月の給食費

$$\text{えん} \quad \text{かい} \quad \text{えん} \\ 250(\text{円}) \times 15(\text{回}) = 3,750(\text{円})$$

