



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		
8	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく みそ やきふた	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら ごま	595	1.9
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ホキのいそべあげ しらたまごうに くろまめ ぎょうじしよく 行事食	ぎゅうにゅう ホキ あおのりこ とりにく くろまめ	にんじん はくさい みずな ほししいたけ	ごはん てんぷらこ あぶら しらたまもち さとう	583	1.5
10	金	ごはん ぎゅうにゅう ビーフシチュー わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ まぐろ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも こめこ さとう	648	1.6
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが げんきじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しらすぼし みそ	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	623	2.3
15	水	びちくパン ぎゅうにゅう はくさいとかぶのクリームに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	はくさい かぶ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン あぶら じゃがいも こめこ マカロニ オリーブあぶら さとう	574	2.5
16	木	ごはん みそラーメン ぎゅうにゅう こまつなのソテー りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まぐろ	にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ こまつな キャベツ しめじ とうもろこし りんご	ごはん ちゅうかめん あぶら	602	2.1
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ワニフライ キャベツのむしに あったかじる ひろしまけんほくぶ 広島県北部の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう ワニ とうふ	しょうが キャベツ にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも でんぷん	637	1.8
20	月	ごはん ぎゅうにゅう こおり豆腐のたまごとし ぶたじる	ぎゅうにゅう こおり豆腐 とりにく たまご ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ にら ほししいたけ ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	ごはん あぶら さとう さつまいも	589	2.0
21	火	くれっこげんきふゆやさいカレー ぎゅうにゅう ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん だいこん グリンピース キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも こめこ さとう オリーブあぶら	643	2.2
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶりとだいこんのもの かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶり あげはん たまご	しょうが だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう でんぷん	589	2.3
23	木	ごはん ぎゅうにゅう びしゅなべ きんぴらごぼう ひがしひろしま 東広島市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく あげはん	はくさい たまねぎ にんじん こんにやく もやし しめじ しゅんぎくしろねぎ ごぼう さやいんげん	ごはん あぶら さとう	582	1.7
24	金	ごはん ぎゅうにゅう こいわしのからあげ ごまあえ くずかけ くれ こきゅうしよく 呉子給食	ぎゅうにゅう こいわし とりにく なまあげ	ほうれんそう にんじん はくさい れんこん ごぼう ほししいたけこんにやく	ごはん あぶら ごま さとう さといも でんぷん	620	1.3
27	月	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに じょうやまに 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 ふ だいず かえりいりこ	にんじん たまねぎ はくさい こんにやくしろねぎ しゅんぎく	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	602	1.6
28	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに そえやさい きりたんぼじる あきたけん 秋田県の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ	しょうが はくさい にんじん だいこん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	ごはん さとう きりたんぼ	605	2.0
29	水	ごはん だいずうどん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのカレーサラダ くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ ちくわ まぐろ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん とうもろこし	ごはん うどん あぶら さとう	573	2.2
30	木	もぶりごはん ぎゅうにゅう あかうおのてんぷら みそじる くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう しらすぼし ちくわ あぶらあげ あかうお わかめ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう てんぷらこ じゃがいも	612	2.4
31	金	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ たまご わかめ	にんにく ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えのきたけ かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ でんぷん	581	2.2

※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

$$\text{えん} \quad \text{かい} \quad \text{えん} \\ 250(\text{円}) \times 17(\text{回}) = 4,250(\text{円})$$

