

日	曜日	こんだてめい	ざ い り ょ う め い				家庭で とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal . g
			あかグループの食品 (おもに体をつくるもとになる)	みどりグループの食品 (おもに体の調子を整えるもとになる)	きいろグループの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品	
2	月	ぶたたまどん(ごはん ぶたたまどんのぐ(たまご使用))	たまご ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん はねぎ	こめ さとう	かつおぶし しょうゆ みりん さけ	魚介類 いも類 628, 29. 1
		たくわんあえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし たくわん	ごま さとう	しょうゆ	
			かみかみ献立	岩国地元食材「デナリファームのさつまいも」	こめ		
3	火	ごはん	いわし	ばいにく	さとう	しょうゆ みりん	きのこ類 果物 662, 26. 6
		いわしのうめに	くきわかめつくだに	キャベツ	ごま		
		そくせきつけ	とうふ むぎみそ	にんじん だいこん はくさい ほうれんそう	さつまいも	にぼし	
4	水	ふゆやさいのみそしる	だいず ぎゅうにゅう		さとう		豆・豆製品 藻類 621, 30. 3
		せつぶんまめ ぎゅうにゅう					
5	木	パン チョコパテ	くじらのアングレーズ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし えのきだけ ほうれんそう	パン チョコパテ	ウスターソース	魚介類 豆・豆製品 672, 20. 6
		くじらのアングレーズ	ベーコン		かたくりこ パンこ さとう あぶら	コンソメ しょうゆ しお こしょう	
		ジュリアンスープ ぎゅうにゅう					
6	金	ハヤシライス (ごはん ハヤシシチュー)	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース にんにく トマトジュース	こめ じゃがいも	ケチャップ ハヤシルウ ちゅうのうソース あかワイン	藻類 果物 621, 24. 7
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん ももかん パインかん	ぶどうゼリー		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9	月	パン ブルーベリージャム	ぶたにく なまクリーム	ピーズ かぶ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマトピューレ	パン ブルーベリージャム	コンソメ ケチャップ ウスターソース	きのこ類 いも類 605, 25. 3
		ボルシチ	ハム たまご	ほうれんそう キャベツ	じゃがいも さとう あぶら	コンソメ ケチャップ ウスターソース	
		ミモザサラダ(たまご使用)	ぎゅうにゅう		さとう あぶら	す しお こしょう	
10	火	ごはん	うずらたまご とりにく なまあげ	だいこん	こめ	かつおぶし こんぶ しょうゆ みりん	果物 いも類 631, 27. 6
		おでん(たまご使用)	さつまあげ ちくわ	ほうれんそう もやし にんじん	こんにく さとう	しょうゆ	
		ほうれんそうのいそあえ	かつおぶし のり		さとう		
12	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				小魚 種実類 656, 25. 6
13	金	ごはん	さば みそ		こめ	しょうゆ さけ	豆・豆製品 果物 658, 26. 2
		さばのみそに	かつおぶし	ブロッコリー	さとう	しょうゆ	
		ブロッコリーのおかかあえ	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい はねぎ		かつおぶし しょうゆ さけ しお	
16	月	みぞれじる ぎゅうにゅう					魚介類 いも類 649, 24. 4
17	火	ごはん	ちくわ あおのり	岩国地元食材「ぼんかん」	こめ	カレーこ	豆・豆製品 果物 675, 24. 3
		ちくわのにしょくあげ	とうふ	はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう	こむぎこ あぶら	かつおぶし こんぶ しょうゆ しお	
		とうふじる	ぎゅうにゅう	ぼんかん			
18	水	ぼんかん ぎゅうにゅう					魚介類 果物 675, 24. 3
19	木	パン チョコブラック&ホワイト	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	岩国地元食材「神東ファームのマイヤーレモン」	パン チョコブラック&ホワイト	コンソメ しろワイン しお こしょう	豆・豆製品 果物 658, 26. 2
		ミートボールのシチュー	まぐろツナ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ほうれんそう にんじん マイヤーレモンかじゅう	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	コンソメ しろワイン しお こしょう	
		マイヤーレモンサラダ	ぎゅうにゅう		さとう あぶら	しょうゆ す からしこ	
20	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				魚介類 果物 658, 26. 2
24	火	6年1組の代表献立 ～心も体もあたたまる岩国の郷土料理～	岩国郷土料理「はすのさんばい」 山口県郷土料理「けんちょう」	岩国郷土料理「はすのさんばい」 山口県郷土料理「けんちょう」	こめ		魚介類 いも類 649, 24. 4
		ごはん	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん はねぎ ほししいたけ	こんにく さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん しお	
		けんちょう	あぶらあげ	れんこん にんじん	ごま さとう	す しょうゆ しお	
25	水	はすのさんばい	ぎゅうにゅう	いちご			魚介類 果物 675, 24. 3
		いちご ぎゅうにゅう					
26	木	6年2組の代表献立 ～韓国風献立～					豆・豆製品 きのこ類 644, 26. 8
		ごはん	とりにく	にんにく	こめ	かつおぶし しょうゆ さけ	
		ヤンニョムチキン	ぶたにく	はくさい ねぶかねぎ こまつな にんにく	かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	コチュジャン ケチャップ しょうゆ さけ	
27	金	やさいたっぷりトッポギ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	トッポギ さとう あぶら	しょうゆ コチュジャン	藻類 いも類 669, 26. 7
		オニオンスープ ぎゅうにゅう			じゃがいも	コンソメ しお こしょう	
28	土	パン	とりにく とうふ	たまねぎ	パン	ケチャップ チリパウダー	魚介類 果物 658, 26. 2
		とうふハンバーグのケチャップソース	とりにく とうふ	たまねぎ	さとう かたくりこ	ウスターソース あかワイン しお	
		コールスローサラダ	とりにく とうふ	キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら	コンソメ しょうゆ しお こしょう	
29	日	コーンポタージュ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも バター	コーンクリーム こしょう	豆・豆製品 きのこ類 683, 24. 5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30	月	6年3組の代表献立 ～しゅんのれんこん大量献立～	岩国地元食材「岩国れんこん」「神東ファームのマイヤーレモン」	岩国地元食材「岩国れんこん」「神東ファームのマイヤーレモン」	こめ		魚介類 果物 658, 26. 2
		ごはん	とりにく	れんこん えだまめ マイヤーレモンかじゅう	かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	しょうゆ みりん	
		チキンチキンれんこん	ハム	れんこん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ しろごま	しょうゆ	
1	火	れんこんサラダ	ベーコン	れんこん はくさい たまねぎ にんじん	コンソメ しろワイン しょうゆ	しお こしょう	藻類 いも類 669, 26. 7
		れんこんいりABCスープ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう			
		ぎゅうにゅう					
2	水	チリドッグ(せわりパン ウインナー チリソース)	チキンウインナー だいず ぶたにく	たまねぎ パセリ にんにく トマトピューレ	パン	ケチャップ チリパウダー	豆・豆製品 きのこ類 683, 24. 5
		ウインナー チリソース	たまねぎ べいし にんにく トマトピューレ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	ウスターソース あかワイン しお	
		ラビオリスープ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう		ラビオリ	コンソメ しょうゆ しお こしょう	
3	木	チャーハン	ぶたにく やきぶた	たまねぎ にんじん とうもろこし はねぎ	こめ ごまぶら さとう	しょうゆ オイスターソース さけ	藻類 いも類 669, 26. 7
		ぎょうざ	ぶたにく とりにく	にんにく しょうが	こむぎこ あぶら	しお こしょう	
		やさいたっぷりミニみそラーメン	ぶたにく むぎみそ	たまねぎ にんじん もやし はねぎ	ちゅうかめん あぶら	シャンタン	
4	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				魚介類 いも類 654, 27. 5
5	土	こくとうパン	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ	パン こくとう	コンソメ ケチャップ ウスターソース	小魚 果物 679, 27. 2
		ポークビーンズ	まぐろツナ チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな	じゃがいも さとう あぶら	コンソメ ケチャップ ウスターソース	
		カルちゃんサラダ ぎゅうにゅう			さとう あぶら	しょうゆ す しお	
6	日	ごはん	いわし	岩国地元食材「デナリファームのさつまいも」	こめ		魚介類 いも類 634, 26. 1
		いわしのかんろに	こんぶ	キャベツ	さとう	しょうゆ さけ	
		キャベツのこんぶあえ	ぶたにく だいず とうふ むぎみそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はねぎ	ごま	しょうゆ	
7	月	まめとんじる	ぎゅうにゅう		さつまいも	さけ	魚介類 いも類 634, 26. 1
		ぎゅうにゅう					
8	火	エッグチーズサンド(まるパン オムレツ(たまご使用)スライスチーズ)	たまご チーズ		パン		魚介類 いも類 634, 26. 1
		コンソメスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	あぶら	コンソメ しょうゆ しお こしょう	
		りんご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんご			