



給食献立表



岩国市立錦中学校

日曜	献立名	使用食品名						栄養価 エネルギー	家庭で とってほ しい食品	
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	749	魚介類	
	ナムル			にんじん こまつな	もやし		さとう			ごまあぶら
	まーぼーどうふ	ぶたひきにく どうふ あかみそ		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが		さとう でんぷん			ごまあぶら
節分こんだて										
2 金	ぶくまめごはん ぎゅうにゅう	だいず	ぎゅうにゅう しらす				こめ	ごまあぶら	819	いも類
	いわしのうめみそがけ	いわし みそ				うめ	さとう でんぷん	あぶら		
	すましじる	とりだんご	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	だいこん はくさい					
	豆乳パンナコッタいちご	とうにゅう			いちご		みずあめ でんぷん			
5 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		706	種実類
	さばのおかか	さば かつおぶし					さとう でんぷん			
	おからのいりに	おから あぶらあげ		にんじん いんげん	ほししいたけ		こんにゃく さとう	あぶら		
	みそしる	とうふ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん					
6 火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				コッペパン		899	豆類
	はなやさいサラダ	ポークハム		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし					
	スープパゲッティ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ		スパゲッティ こむぎこ	バター		
インドネシアこんだて										
7 水	ナシゴレン ぎゅうにゅう	とりにく えび	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく		こめ さとう	あぶら かきあぶら	690	乳製品
	めだまやき	たまご								
	ソトアヤム	とりにく		ちんげんさい	たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく		フォー	あぶら		
8 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		652	果物類
	キャベツのすのもの	とりにく		こまつな にんじん	キャベツ		さとう			
	だいこんのそぼろに	とりひきにく		にんじん いんげん	だいこん たまねぎ しょうが ほししいたけ		こんにゃく さとう	あぶら		
	㊤ふりかけ		のり							
給食試食会										
9 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		751	海藻類
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		さとう でんぷん			
	ごまあえ			ほうれんそう	もやし		さとう	ごま		
	いももちじる	とりにく みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん はくさい		いももち			
13 火	しょくパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				しょくパン		738	油脂類
	ツナサラダ	ツナみずに				キャベツ きゅうり				
	はくさいのミルクスープ	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい とうもろこし しめじ にんにく たまねぎ					
	スライスチーズ		チーズ							
14 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		732	魚介類
	チンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく		さとう でんぷん	にまあぶら かきあぶら		
	はるさめたんたんスープ	ぶたひきにく あかみそ		にんじん ちんげんさい	たまねぎ しょうが にんにく		はるさめ	ごま ごまあぶら		
15 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		660	いも類
	ちぐさやき	ちぐさやき								
	あますあえ	かまぼこ				きゅうり キャベツ	さとう			
	うおそうめんじる	とうふ うおそうめん	わかめ こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ					
16 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		727	種実類
	おかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし		さとう			
	おでん	とりにく あつあげ うずらたまご	こんぶ(だし)		だいこん		さといも こんにゃく			
	㊤ヨーグルト		ヨーグルト							
19 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		721	肉類
	さばのみそオイルやき	さば みそ					さとう			
	そくせきづけ		くきわかめ			キャベツ きゅうり				
	とうふじる	とうふ	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ					
20 火	きなこパン ぎゅうにゅう	きなこ	ぎゅうにゅう				コッペパン さとう	あぶら	763	緑黄色野菜
	いとかんてんサラダ	ツナみずに	いとかんてん			キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	とうもろこしのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ		でんぷん	あぶら		
21 水	キムチピビンバ ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし にんにく しょうが	キムチ	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	782	小魚類
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ えのきたけ			ごまあぶら		
	㊤ベビーチーズ									
22 木	ハヤシライス ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく		こめ じゃがいも さとう	ハヤシルウ あぶら	777	乳製品
	フルーツあんぱん	とうにゅう			みかんかん バイロかん おうとうかん パナナ		みずあめ でんぷん			
26 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		716	果物類
	あじのなんばんづけ	あじ		にんじん ピーマン	たまねぎ		さとう でんぷん	あぶら		
	だいこんのみそしる	とうふ みそ	にぼし(だし)	ねぎ	だいこん はくさい たまねぎ					
27 火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				コッペパン		702	豆類
	ミモザサラダ	たまご		ほうれんそう	キャベツ たまねぎ					
	ABCスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ		マカロニ じゃがいも	あぶら		
	いちご				いちご					
28 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		710	魚介類
	ひじきとこまつなのあえもの		しらす ひじき	こまつな	キャベツ		さとう	ごま		
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ		じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら		
29 木	なめし ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ひろしまな			こめ		814	その他の野菜
	はすのさんばい	あぶらあげ		にんじん	れんこん		さとう	ごま		
	カレーうどん	とりにく	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ		じゃがいも うどん	カレールウ あぶら		
	㊤パリッシュ		かたくちいわし							