



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			
錦中学校3年リクエストこんだて										
1 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	802	いも類	
	チキンチキンごぼう	とりにく		えだまめ	ごぼう		さとう でんぷん あぶら			
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にほし(だし)	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ					
	㊤おいおいデザート									
桃の節句こんだて										
4 月	ちらしずし ぎゅうにゅう	とりひきにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	れんこん ほししいたけ		こめ さとう あぶら	737	種実類	
	うめかつおあえ	ささみ かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり うめ		さとう			
	すましじる	うおそめんとん とうふ かつおだし	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ					
	ひなあられ						ひなあられ			
福島こんだて										
5 火	くにみバーガー ぎゅうにゅう	さば みそ	ぎゅうにゅう		キャベツ		コッペパン でんぷん さとう	855	乳製品	
	ポトフ	ウインナー		にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ		じゃがいも あぶら			
	ミルクケーキ						さとう			
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	中 3 な し	ぎゅうにゅう				こめ	797	魚介類	
	チキンのハーブやき		とりにく		バジル オレガノ					
	きりほしだいこんのしおいため		ベーコン		にんじん こまつな	きりほしだいこん にんにく				あぶら
	しらたまじる		みそ	にほし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい				しらたま
7 木	カレーライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご		こめ じゃがいも カレールウ あぶら	866	豆類	
	チキンカツ	とりにく					でんぷん パンこ あぶら			
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかんかん バイコンかん おとうかん パナナ					
	㊤ベビークッキー		チーズ							
卒業式										
1 1 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	658	種実類	
	ひじきのいために	とりにく あぶらあげ	ひじき	いんげん にんじん			こんにゃく さとう あぶら			
	いしかりじる	さけ たらすみ みそ	こんぶ(だし)	にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん はくさい しろねぎ		さとう			
	㊤のりつくだに		のり							
絵画こんだて「さいごのぼんさん」										
1 2 火	ライむぎチーズパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう チーズ				ライむぎパン	880	緑黄色野菜	
	しろみざかなのレモンふうみ	しろみざかな			レモンじる		さとう でんぷん パンこ あぶら			
	こまつなサラダ	ツナみずに		こまつな	もやし		さとう あぶら			
	キャベツのクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく		こむぎこ バター あぶら			
	きゅうしょくワインゼリー				ぶどう		さとう			
1 3 水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	あかしそ			こめ	752	小魚類	
	れんこんサラダ	ポークハム		こまつな	れんこん					
	かしわうどん	とりにく かつおだし	こんぶ(だし)	にんじん	たまねぎ しろねぎ		うどん さとう あぶら			
1 4 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	709	乳製品	
	にくみそなっとう	ぶたにく なっとう あかみそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ		さとう あぶら			
	のっぺいじる	とりにく かつおだし	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ		さといも こんにゃく でんぷん			
錦清流小学校6年 卒業こんだて										
1 5 金	ピピンバ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご あかみそ	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		こめ しんむぎ さとう	738	魚介類	
	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		ごま ごまあぶら			
	いちご				いちご		ごまあぶら			
宇佐川小学校6年 卒業こんだて										
1 8 月	たけのごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		たけのこ		こめ	627	いも類	
	あつやきたまご	たまご					あぶら			
	とうにゅうみそしる	とうふ とうにゅう みそ	にほし(だし)	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ					
	小おいおいデザート									
1 9 火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				コッペパン	744	海藻類	
	にくみハンバーグ	ハンバーグ		にんじん	たまねぎ しめじ		さとう あぶら			
	やさしいスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ		じゃがいも			
	㊤パリッシュ チーズソフト		かたくりわし チーズ							
春分の日こんだて										
2 1 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	741	果物類	
	とりとこんさいのひらつくね	とりにく			たまねぎ れんこん ごぼう		さといも パンこ でんぷん ごまあぶら			
	ごまあえ			ほうれんそう	もやし		さとう ごま			
	いももちじる ぼたもち	あぶらあげ みそ あずき	にほし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん はくさい		さといも でんぷん ちりめんこ			
2 2 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	722	豆類	
	さけとキャベツのバターいため	さけ			キャベツ まいたけ		バター ごま あぶら			
	にくだんごスープ	とりにく ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ほししいたけ		あぶら			
2 5 月	ハヤシライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		こめ じゃがいも さとう あぶら ハヤシルウ	808	緑黄色野菜	
	かいそうサラダ	ツナみずに	かいそうミックス		キャベツ きゅうり		さとう ごまあぶら			
	ヨーグルト		ヨーグルト							
修了式 *給食なし										

3月の給食目標 1年間の食生活を振り返ろう

※ 休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。