



9月

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				
2月	カレーライス きゅうにゅう	ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	こめ じゃがいも ごまご	バター あぶら	778	豆類		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		バナナ みかんかん おうとうかん バインかん	さとう					
3火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン		777	いも類		
	パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり		ごま あぶら				
	やきそば	ぶたにく いか		にんじん	もやし たまねぎ にんにく キャベツ	やきそばめん					
4水	くじらの日こんだて							717	種実類		
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ					
	くじらのたつたあげ	くじら			でんぶん	あぶら					
	とうふのすまじる	とうふ あぶらあげ	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ なす						
5木	なし				なし			722	乳製品		
	長野こんだて										
6金	キムタクごはん ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう		キムチ たくあん	こめ	ごまあぶら	752	果物類		
	もやしのごますあえ	かまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま				
	さつまじる	とりにく みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん しめじ	さつまいも					
9月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		697	油脂類		
	ツナそぼろ	ツナみずに たまご		えだまめ	しょうが	さとう	あぶら				
	うおそうめんじる	うおそうめん	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ						
	④ヨーグルト		ヨーグルト								
10火	重陽の節句こんだて							812	魚介類		
	くりごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		くり	こめ					
	あますあえ	ポークハム		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう					
	たちうおのつみれじる	たちうお とうふ	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん さとう ごまご					
11水	④のりつくだに		のり					767	豆類		
	齋藤先生おすすめこんだて										
	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン					
12木	かみかみサラダ		しらすほし		キャベツ きゅうり		アーモンド	748	いも類		
	やさいスープ	ワインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	あぶら				
	マーシャルビーンズ	だいす	だっしふんにゅう			さとう	あぶら				
13金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		774	海藻類		
	ふたにくのしょうがいため	ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	さとう	あぶら				
	いももちじる	とりにく	ぎゅうにゅう にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	でんぶん ジャガイモ					
17火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		798	種実類		
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			でんぶん ごまご	あぶら				
	そくせきづけ		くきわかめ		キャベツ きゅうり		ごま				
18水	にくだんごじる	とりにく ぶたにく	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ なす ほししいたけ			740	油脂類		
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ					
	ナムル			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら				
19木	まーぼーどうふ	とうふ ぶたひきにく あかもそ		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 でんぶん ごまあぶら		793	卵類		
	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン					
	ひじきのマリネ	ポークハム	ひじき		だいこん きゅうり レモンじる	さとう	あぶら				
20金	たらこスパゲッティ	ぶたにく たらこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	スパゲッティ	あぶら	777	小魚類		
	④パリッシュ		かたくちいわし								
	お月見こんだて										
25水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		877	乳製品		
	あつやきたまご	たまご				でんぶん	あぶら				
	さんしょくあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう					
26木	おつきみじる おつきみデザート	とりにく とうにゅう いんげん	こんぶ(だし)	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん			801	魚介類		
	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	この おおむぎ ジャガイモ さとう	ハヤシライス あぶら				
	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				
27金	ベビーチーズ		チーズ					760	種実類		
	西嶋先生おすすめこんだて										
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ					
28土	ししゃもフライ	ししゃも				でんぶん	あぶら	766	緑黄色野菜		
	おかかあえ	かつおぶし		にんじん こまつな	もやし	さとう					
	なすのそぼろに	とりひきにく		にんじん いんげん	なす たまねぎ ほししいたけ しょうが	こんにゃく さとう	あぶら				
29日	振替休日							766	緑黄色野菜		
	きのこごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん きぬさや	しめじ まいたけ	こめ					
	さばのみそ	さば みそ				でんぶん					
30月	あきやさいのにもの	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	ごぼう れんこん ほししいたけ くり	こんにゃく さとう	あぶら	766	緑黄色野菜		
	おはぎ					おはぎ					
	中2なし										
31月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		766	緑黄色野菜		
	いわしのアングレーズ	いわし				パン	でんぶん さとう				
	みそスープ	とりにく みそ とうにゅう		にんじん ねぎ	たまねぎ なす しめじ						