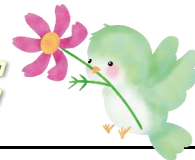




給食献立表



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 ギョウにゅう	ぶたにく	ギョウにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	こめ じゃがいも こむぎこ	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 ギョウにゅう		ギョウにゅう			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								
	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ		717	種実類
	くじらのたつたあげ	くじら				でんぶん	あぶら		
	とうふのすましじる	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				
	なし				なし				
5木	長野こんだて								
	キムタクごはん ギョウにゅう	ぶたにく	ギョウにゅう		キムチ たくあん	こめ	ごまあぶら	722	乳製品
	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			
6金	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ		752	果物類
	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				
	㊤ヨーグルト		ヨーグルト						
9月	重陽の節句こんだて								
	くりごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう		くり	こめ		697	油脂類
	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 こむぎこ			
	㊤のりつくだに		のり						
10火	齋藤先生おすすめこんだて								
	コッペパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			コッペパン		812	魚介類
	かみかみサラダ		しらすぼし		キャベツ きゅうり		アーモンド		
	やさいスープ	ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
	マーシャルピーンズ	だいず	だっしふんにゅう			さとう	あぶら		
11水	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ		767	豆類
	ぶ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		
	いもちちる	とりにく	ギョウにゅう にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	でんぶん じゃがいも			
12木	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ		748	いも類
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			でんぶん こむぎこ	あぶら		
	そくせきづけ		くきわかめ		キャベツ きゅうり		ごま		
	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				
13金	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ		774	海藻類
	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	とうふ ぶたひきにく 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 でんぶん	ごまあぶら		
17火	コッペパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			コッペパン		798	種実類
	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		
	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		
	㊤パリッシュ		かたくちいわし						
18水	お月見こんだて								
	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ		740	油脂類
	あつやきたまご	たまご							
	さんしょくあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう			
	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	からいん たらこ とう こん ぶ たらこ			
19木	ハヤシライス ギョウにゅう	ぶたにく	ギョウにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ハヤシルフ あぶら	793	卵類
	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		
	ベビーチーズ		チーズ						
20金	西嶋先生おすすめこんだて								
	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ		777	小魚類
	ししゃもフライ	ししゃも				でんぶん	あぶら		
	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			
24火	<div><div></div><div>振替休日</div><div></div></div>								
25水	秋分の日こんだて								
	きのこごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう こんぶ(だし)	にんじん きぬさや	しめじ まいたけ	こめ		877	乳製品
	さばのみそに	さば みそ				でんぶん			
	あきやさいのにももの	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		
	おはぎ					おはぎ			
26木	田中先生おすすめこんだて								
	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ		801	魚介類
	チキンチキンごぼう	とりにく		えだまめ	ごぼう	でんぶん 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 なす				
27金	わかめごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう わかめ			こめ		760	種実類
	きりぼしだいこんのにももの	とりにく		にんじん いんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら		
	きつねうどん	あぶらあげ ぶたにく	こんぶ(だし)	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ	さとう うどん	あぶら		
	㊤ようなしゼリー				ようなし	さとう			
30月	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ		766	緑黄色野菜
	いわしのアングレース	いわし				パンこ でんぶん さとう	あぶら		
	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				

9月の給食目標 食事と運動について理解しよう

※ 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。