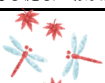




給食献立表



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火	 オリジナル駅弁カレー体験 									
2水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		778	種実類	
	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	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 でんぶ	あぶら			
	ヨーグルト		ヨーグルト							
3木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		708	魚介類	
	やきにくふういため	ぶたにく		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	ごま ごまあぶら			
	しらたまじる	とうふ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	しらたま				
	㊤のりつくだに		のり							
4金	たきこみごはん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ほししいたけ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	810	果物類	
	さばのみそホイルやき	さば みそ								
	にくだんごじる	とりにく	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ					
7月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		703	小魚類	
	れんこんきんぴら	ぶたにく		にんじん いんげん	れんこん	こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら			
	けんちんじる	とりにく とうふ	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	あぶら			
8火	ドイツこんだて									
	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン		868	豆類	
	マウルタッシェンふう	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ	エリンギ しめじ たまねぎ	こむぎこ パンこ	バター			
	アイントプフ	ベーコン ウィンナー		にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	あぶら			
㊤パテチョコレート		かとうだっしれんにゅう			みずあめ さとう	カカオ ココア				
9水	チャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	たまねぎ	こめ	ごまあぶら	732	乳製品	
	はるさめサラダ	ポークハム		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう はるさめ	ごまあぶら			
	ちゅうかスープ	ぶたにく だいず		にんじん ちんげんさい	キャベツ たまねぎ しょうが とうもろこし	こむぎこ でんぶ	さとう			わかあぶら ごまあぶら
10木	目の日、中川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		764	肉類	
	さけのチーズフライ	さけ	チーズ			パンこ こむぎこ でんぶ	あぶら			
	しらすあえ		しらすぼし	ほうれんそう	もやし	さとう				
とうにゅうみそしる ブルーベリーゼリー	あぶらあげ とうにゅう みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ ブルーベリー	じゃがいも さとう					
11金	てまきずし ぎゅうにゅう (ウィンナー、たまご、ツナサラダ)	ツナみずに たまごやき ウィンナー	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり	こめ		801	いも類	
	とうふじる	とうふ	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ					
	のり		のり							
15火	サラダで元気こんだて									
	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	819	種実類	
	りっちゃんのサラダ	ポークハム かつおぶし	こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら			
	クリームシチュー	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	さつまいも こむぎこ	バター あぶら			
16水	きのこカレー ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく しょうが りんご	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ			837
	フルーツあんじん	とうにゅう			みかんかん バイロかん おうとうかん パナナ	でんぶ				
	㊤パリッシュ		かたくちいわし							
17木	スペインこんだて									
	パエリア ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン えび	ぎゅうにゅう	ビーマン	たまねぎ レモンじる にんにく	こめ	あぶら	770	海藻類	
	チーズオムレツ	たまご	チーズ							
	ポトフ	ウィンナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら			
18金	青空給食									
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		856	魚介類	
	チキンチキンれんこん	とりにく			れんこん	さとう でんぶ	あぶら			
	はなっこりーのいためもの こんにゃくのにももの	ベーコン たまご		にんじん はなっこりー		こんにゃく さとう	バター ごま			
みそしる りんご	とうふ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ りんご						
21月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		698	乳製品	
	ひじきのいために	とりにく	ひじき	にんじん いんげん		こんにゃく さとう	あぶら			
	あじのつみれじる	あじ とうふ	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのき	でんぶ				
	㊤アセロラミルク	とうにゅう			アセロラ	さとう でんぶ				
22火	しゃくパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しゃくパン		768	豆類	
	ベーコンとポテトのサラダ	ベーコン		パセリ		じゃがいも	バター			
	トマトスープ	とりにく ぶたにく		にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく しょうが	パンこ でんぶ	あぶら			
	スライスチーズ		チーズ							
23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		775	いも類	
	ごぼうサラダ	ポークハム		にんじん	ごぼう きゅうり					
	にくうどん	ぶたにく	こんぶ(だし)	にんじん こまつな	たまねぎ		あぶら			
24木	山本校長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		808	小魚類	
	ハムカツ	とりにく ぶたにく				パンこ でんぶ	あぶら			
	こまつなサラダ			こまつな にんじん	キャベツ	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 えのきだけ					
25金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ さつまいも	ごま			769
	さんまのかぼすレモンに	さんま			かぼす レモン	でんぶ さとう				
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ					
	かき				かき					
28月	               振替休日									
29火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン		693	豆類	
	ひじきとツナのサラダ	ツナみずに	ひじき		だいこん きゅうり レモンじる	さとう	あぶら			
	チキンラタトゥイユ	とりにく		にんじん トマト ビーマン	たまねぎ なす にんにく		あぶら			
30水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		690	油脂類	
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう でんぶ				
	もやしす			にんじん	もやし	さとう				
	なめこじる	とうふ みそ	にぼし(だし) わかめ	にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ					
31木	 弁当持参 