



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				
3月	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん	ピーマン	はくさい(キムチ)	こめ さとう	こま ごまあぶら	659	乳製品	
	レモンサラダ		とりにく			キャベツ きゅうり レモンじる	さとう	あぶら			
	ワンタンスープ		にくいりわんだん		にんじん ちんげんさい	たまねぎ とうもろこし きくらげ					
4火		2年生なし	ドイツこんだて						868	豆類	
	コッペパン		ぎゅうにゅう				コッペパン				
	マウルタッシェンふう		ラビオリ	パセリ	しめじ エリンギ			バター			
	アイトプフ		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										
5水	きのこカレー	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん		たまねぎ にんにく しめじ エリンギ りんご	こめ さとう	こめ おおむぎ じゃがいも	838	魚介類	
	フルーツあんじん		とうにゅう			みかんかん おうとうかん バインかん ハナナ					
	㊤ベビーチーズ			チーズ				あぶら カレールウ			
6木	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう			あかしそ		こめ		732	油脂類	
	ごぼうサラダ				にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり					
	ちからうどん		あぶらあげ とりにく か つおぶし(だし) かまぼこ	こんぶ(だし)	にんじん こまつな	しろねぎ	うどん さとう ちり				
7金	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ		759	肉類	
	さけのチーズフライ	しらすあえ	さけ	チーズ しらすほし	ほうれんそう	もやし	こむぎこ パンこ さとう	あぶら			
	とうふじる		とうふ あぶらあげ かつおぶし(だし)	わかめ こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ					
11火	ブルーベリーゼリー					ブルーベリー	さとう		755	果物類	
	コッペパン	ぎゅうにゅう					コッペパン				
	しろみざかなのこうそうフライ	ホキ		バジル			こむぎこ パンこ	あぶら			
12水	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ		784	海藻類	
	やきにくふういため	ぶたにく		にんじん	ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう	こま 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 だいこん		しらたま				
13木			スペインこんだて						749	いも類	
	パエリア	ぎゅうにゅう	とりにく えび ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ にんにく レモンじる	こめ	オリーブオイル			
	スペインふうオムレツ		たまご		ほうれんそう						
14金	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ		766	種実類	
	にくみそなっとう		なっとう ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	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 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				
17月	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ		723	卵類	
	さばのおかか	にんじん	さば かつおぶし								
	れんこんきんぴら		れんこん	にんじん	ねぎ	たまねぎ なめこ ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら			
18火			サラダでけんきこんだて						820	果物類	
	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				
	りっちゃんのサラダ		ポークハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら			
19水	あきやさいのシチュー		とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい	さつまいも こんにゃく	バター あぶら	721	油脂類	
	たまきずし	ぎゅうにゅう	たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう			こめ さとう				
	ツナサラダ		ツナみずに			キャベツ きゅうり					
20木			にいがたこんだて						683	乳製品	
	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ				
	いりどうふ		とうふ とりひきにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しろねぎ	さとう	あぶら			
21金	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ		751	海藻類	
	さんまのしおやき	さんま									
	とうにゅうみそしる	とうふ とうにゅう みそ	にぼし(だし)	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ ほししいたけ						
24月	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ		705	種実類	
	おからのいりに	おから とりひきにく		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			
	さけだんごのすましじる	さけだんご	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ はくさい						
25火	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ		744	緑黄色野菜	
	ちゅうかさ	ぎゅうにゅう	ツナみずに			きゅうり だいこん	さとう	こま ごまあぶら			
	みそラーメン	ぶたにく みそ		にんじん		にんにく しょうが もやし しろねぎ	ラーメンめん	あぶら ごまあぶら			
26水	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ		753	小魚類	
	いわしのかんろに	いわし					さとう				
	すのもの	かまぼこ		にんじん	もやし		さとう				
27木	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ		805	魚介類	
	チキンチキンごぼう	とりにく		えだまめ	ごぼう		さとう でんぶ	あぶら			
	あきやさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ		さといも				
28金			ハロウィンこんだて						797	海藻類	
	あきやさいのピラフ	ぎゅうにゅう	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも こんにゃく	あぶら バター			
	ナッツサラダ		とりにく			キャベツ きゅうり	さとう	あぶら カシューナッツ			
	パンプキンポターシュ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	パセリ	たまねぎ にんにく	こむぎこ	バター あぶら			
31月	文化祭振替休日										