



# 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 水	ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう				こめ	687	種実類
	ちくさやき	たまご とりにく	チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ		あぶら		
	すのもの	かまぼこ			キャベツ もやし		さとう		
	すましじる	つくね かつおぶし(だし)	こんぶ(だし) わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
2 木	ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう				こめ	768	魚介類
	ナムル			こまつな にんじん	もやし		さとう ごま ごまあぶら		
	まーぼーどうふ	どうふ ぶたひきにく あかみそ		にんじん にら	だいこん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく		でんぷん さとう ごまあぶら		
節分こんだて									
3 金	ふくまめごはん ぎょうにゅう	だいず	しらすほし ぎょうにゅう				こめ ごまあぶら	820	緑黄色野菜
	いわしのうめみそがけ	いわし みそ			うめ		さとう でんぷん あぶら		
	すましじる	さけボール	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	はくさい だいこん				
	はちみつレモンとうにゅうパンナコッタ	とうにゅう			レモンじる		はちみつ さとう でんぷん		
6 月	ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう				こめ	719	乳製品
	さばのおかかに	さば かつおぶし					さとう でんぷん		
	うのはなのいりに	おから あぶらあげ		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		
	ふゆやさいのみそじる	とうふ みそ	にほし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ はくさい				
7 火	コッペパン ぎょうにゅう		ぎょうにゅう				コッペパン	816	豆類
	ツナサラダ	ツナみずに			きゅうり だいこん		さとう あぶら		
	スープスパグッティ	とりにく	ぎょうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ マッシュルーム		スパグッティ こむぎこ あぶら		
	ぼんかん				ぼんかん				
岩手こんだて									
8 水	あんかけカツどん ぎょうにゅう	ぶたにく	ぎょうにゅう		キャベツ		こめ さとう でんぷん パンこ	803	その他の野菜
	いものこじる	とりにく とうふ かつおぶし(だし)		ねぎ	しめじ		さといも こんにゃく		
9 木	ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう				こめ	823	果物類
	おかかあえ	いとかつお		にんじん こまつな	キャベツ もやし		さとう		
	にこみおでん ④ヨーグルト		ヨーグルト		だいこん		さといも こんにゃく		
10 金	ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう				こめ	719	海藻類
	チンジャオロースー	ぎょうにく		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが		でんぷん ごまあぶら		
	はるさめたんたんスープ	ぶたひきにく あかみそ		にんじん ちんげんさい	たまねぎ にんにく しょうが		はるさめ ごま ごまあぶら		
13 月	なめし ぎょうにゅう		ぎょうにゅう	ひろしまな			こめ	703	いも類
	はすのさんばい	あぶらあげ	しらすほし	にんじん	れんこん		さとう あぶら		
	ちからうどん	とりにく かまぼこ かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん こまつな	しろねぎ		うどん もちっごいなり		
14 火	きなこパン ぎょうにゅう	きなこ	ぎょうにゅう				コッペパン さとう あぶら	812	小魚類
	いとかんてんサラダ	ツナみずに			もやし きゅうり キャベツ		さとう ごま ごまあぶら		
	コーンスープ	とりにく	ぎょうにゅう	にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ		でんぷん		
	ももゼリー				もも		さとう		
15 水	ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう				こめ	762	油脂類
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		さとう でんぷん		
	ごまあえ			ほうれんそう	もやし		さとう ごま		
	いももちじる ④すこやかふりかけ(のり)	あぶらあげ みそ	にほし(だし) ふりかけ	にんじん ねぎ	はくさい だいこん		いももち		
インドネシアこんだて									
16 木	ナシゴレン ぎょうにゅう	とりにく えび	ぎょうにゅう	トマト ビーマン パフリカ	たまねぎ にんにく しょうが		こめ さとう あぶら かきあぶら	683	豆類
	めだまやき	たまご							
	ソトアヤム	とりにく		ちんげんさい	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ		はるさめ		
17 金	ハヤシライス ぎょうにゅう	ぶたにく	ぎょうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム		あぶら ハヤシライス	828	卵類
	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						
	バナナ				バナナ				
20 月	ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう				こめ	743	種実類
	さばのゆずみそに	さば みそ			ゆず		さとう でんぷん		
	そくせきづけ とうふじる		くきわかめつくだに わかめ こんぶ(だし)	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ				
21 火	こくとうパン ぎょうにゅう		ぎょうにゅう				コッペパン こくとう	825	緑黄色野菜
	さらうどん	ぶたにく いか		きぬさや にんじん	はくさい きくらげ たまねぎ		さらうどん さとう でんぷん あぶら		
	フルーツあんじん	とうにゅう			みかんかん パインかん おうとうかん バナナ				
22 水	キムチピピンバ ぎょうにゅう	ぎょうにく たまご あかみそ	ぎょうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし にんにく キムチ		こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	767	いも類
	わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ		あぶら		
24 金	ごはん ぎょうにゅう		ぎょうにゅう				こめ	866	魚介類
	チキンチキンごぼう	とりにく		えだまめ	ごぼう		でんぷん さとう あぶら		
	しらたまじる	みそ	にほし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ はくさい				