



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	カレーライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら カレールー	973	豆類
	けんさんぶたヒレカツ	ぶたにく					でんぷん パンこ		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかんかん バインかん おとうかん パナナ		あぶら		
2 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		748	魚介類
	いわしのうめに								
	きりぼしだいこんのしおいため	ベーコン		こまつな にんじん	にんにく きりぼしだいこん		あぶら		
3 金	桃の節句こんだて								
	ちらしずし ぎゅうにゅう	あなご いりたまご	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな	れんこん ほししいたけ	こめ さとう		838	種実類
	とりにくのレモンふうみ	とりにく			レモンじり	でんぷん さとう	あぶら		
	すましじる	はまぐり かつおぶし(だし)	わかめ こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ	ふ			
さくらもち					さくらもち				
6 月	中3リクエストこんだて								
	ゆかりごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	あかしそ		こめ		761	その他の野菜
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
	わかめうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	こまつな にんじん	しろねぎ	うどん さとう	あぶら		
④おいおいデザート					おいおいデザート				
7 火	福島こんだて								
	くのみバーガー ぎゅうにゅう	さば みそ	ぎゅうにゅう		キャベツ	コッパン でんぷん さとう		751	海藻類
ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ マッシュルーム	じゃがいも	あぶら			
8 水	えびとえだまめのいろどりごはん	えび	こんぶ	えだまめ	しめじ	こめ	ごま	752	乳製品
	さくらマカロニサラダ	ポークハム		はなっこりー	キャベツ	さくらマカロニ			
	だいこんのそぼろに	とりひきにく		にんじん いんげん	だいこん たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぷん	あぶら		
9 木	 卒業式 								
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		787	小魚類
ナムル			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら			
まーぼーだいこん	とうふ 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	さとう でんぷん	ごまあぶら			
13 月	錦清流小学校6年生こんだて								
	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キムチ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	811	魚介類
	チキンなんばん	とりにく			りんご	さとう でんぷん	あぶら		
さつまじる	とうふ みそ	にほし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さつまいも				
14 火	クロワッサン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロワッサン		747	いも類
	フレンチサラダ	ポークハム			キャベツ きゅうり みかんかん	さとう	あぶら		
	キャベツのクリームスープ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	こむぎこ	バター あぶら		
15 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		771	種実類
	さわらのなんばんづけ	さわら		にんじん ピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら		
	とうにゅうみそしる	ベーコン とうふ とうにゅう みそ	にほし(だし)	こまつな	キャベツ ほししいたけ たまねぎ たけのこ				
16 木	宇佐川小学校6年生こんだて								
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		797	肉類
	さばのみそに	さば みそ				でんぷん			
	いとかてんのサラダ		いとかてん		キャベツ もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	うおそうめんじる	うおそうめん かつおぶし(だし)	わかめ こんぶ(だし)	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ				
小 おいおいデザート					おいおいデザート				
17 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		796	豆類
	にこみハンバーグ	ハンバーグ		にんじん	マッシュルーム たまねぎ	さとう			
	野菜スープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
20 月	トルコこんだて								
	ピラウ ぎゅうにゅう	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	とうもろこし たまねぎ	こめ	バター あぶら	797	果物類
	タラモサラダ	たらこ			ブロッコリー	じゃがいも			
タウック・チョルバ	とりにく		にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ					
21 火	 春分の日 								
22 水	春分の日こんだて								
	たけのこごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		たけのこ	こめ		819	乳製品
	しろみぎかなのらみそネーズ	たら みそ		にら		でんぷん	あぶら		
	すましじる	ぶく 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				
ぼたもち					ぼたもち				
23 木	ハヤシライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルー	760	緑黄色野菜
	かいそうサラダ	ツナみずじ	かいそうミックス		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
	④パリッシュ		パリッシュ						
24 金	修了式(給食なし)								

3月の給食目標 1年間の食生活を振り返ろう

※ 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。