



# 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			
10月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ	ぎゅうにゅう			こめ	646	油脂類	
	きりぼしだいこんのもの		あぶらあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん	さとう			
	さんさいうどん		とりにく かまぼこ	こんぶ(だし)	さんさいミックス にんじん	しろねぎ	うどん			
ニュージーランドこんだて										
11火	コッペパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	コッペパン	702	豆類	
	りんごサラダ						さとう あぶら			
	ミートポテト		ぶたひきにく		にんじん フロccoli	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう あぶら			
12水	カレーライス	ぎゅうにゅう	ぶたにく	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	829	魚介類	
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		パインかん みかんかん おうとうかん パナナ				
	㊤ベビースーズ			チーズ						
13木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	713	いも類	
	やきにくふういため		ぶたにく あかみそ		ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう こま こまあぶら			
	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			
静岡県こんだて										
14金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	772	乳製品	
	ツナそば		ツナみずに たまご		えだまめ	しょうが	さとう あぶら			
	おざく		とりにく あぶらあげ かつおぶし(だし)		にんじん	だいこん	さといも こんにゃく さとう			
	きなこプリン		きなこ							
17月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	818	種実類	
	れんこんサラダ		ポークハム			れんこん きゅうり				
	にくじゃが		ぎゅうにく ひらてん		にんじん きぬさや	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら			
18火	まるパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン	700	海藻類	
	ハンバーグ		ぶたにく とりにく			たまねぎ	でんぶん さとう			
	ポイルキャベツ					キャベツ				
19水	入学・進級おいおいこんだて									
	ちらしずし	ぎゅうにゅう	あなご たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はなっこりー	れんこん ほししいたけ	こめ さとう	712	油脂類	
	なのはなあえ		ポークハム		にんじん なのはな	キャベツ	さとう			
	すましじる		うおそうめん	わかめ こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
おいおいデザート		たまご	れんにゅう			こむぎこ さとう				
20木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	793	いも類	
	さけのチーズフライ		さけ	チーズ			パンこ でんぶん あぶら			
	ごぼうサラダ				にんじん	ごぼう きゅうり				
21金	おとうふどん	ぎゅうにゅう	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが	こめ さとう でんぶん	753	魚介類	
	こまつなごまあえ			ひじき	こまつな	キャベツ もやし	さとう こま			
	㊤とうにゅうパンナコッタいちご		とうにゅう			いちご	でんぶん さとう			
22土	土曜参観日 ※弁当持参									
24月	振替休日									
25火	チーズパン	ぎゅうにゅう		チーズ	ぎゅうにゅう		コッペパン	888	豆類	
	アスパラソテー		ベーコン			アスパラガス	キャベツ とうもろこし			
	スパゲッティナポリタン		ウインナー	こなチーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	スパゲッティ あぶら バター			
	ひゅうがなつゼリー						さとう でんぶん			
26水	ふきのまぜごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ さとう	776	果物類	
	あつやきたまご		たまご				さとう あぶら			
	あいしょうじる		ベーコン とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう にぼし(だし)	にんじん ねぎ	はくさい しめじ たまねぎ	さつまいも			
27木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	733	種実類	
	いかのこうみあげ		いか ぎょにく たまご	あおさ		たまねぎ	でんぶん パンこ さとう あぶら			
	そくせきづけ			くきわかめ		キャベツ きゅうり				
	すましじる		とうふ 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				
28金	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	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	816	緑黄色野菜	
	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 こまあぶら			
	㊤ヨーグルト			ヨーグルト		ブルー				

4月の給食目標 楽しい給食時間にしよう

※ 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。