



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				
2月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	756	種実類		
	にくみそなっとう	ぶたにく なっとう あかみそ		ほうれんそう にんじん	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 あぶら				
ドイツこんだて											
3火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				コッペパン	913	魚介類		
	マウルタッシェンぶう	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ	しめじ エリンギ		こむぎこ パンこ				
	アイントプフ	ベーコン ウィナー		にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ		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				
4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 りんご		こめ おおむぎ じゃがいも	845	豆類		
	フルーツあんじん	とうにゅう			みかんかん おとうかん バイロかん パナナ		さとう でんぷん				
5木	チャーハン ぎゅうにゅう	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ		こめ ごまあぶら	871	海藻類		
	あげぎょうざ	ぶたにく		ねぎ にら にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが		さとう こむぎこ あぶら				
	みそラーメン	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく もやし しろねぎ		ラーメン あぶら ごまあぶら				
6金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	700	乳製品		
	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				
	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				
10火	しょくパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				しょくパン	802	果物類		
	ベーコンとポテトのサラダ	ベーコン		パセリ	たまねぎ		じゃがいも				
	トマトスープ	ミートボール		ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく		バター				
	スライスチーズ ㊤パリッシュ		チーズ かたくちいわし				ごま				
目の日こんだて											
11水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	760	緑黄色野菜		
	さけのチーズフライ しらすあえ	さけ	チーズ				こむぎこ パンこ				
	とうふじる	とうふ あぶらあげ	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ		あぶら				
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー		さとう でんぷん				
12木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	709	魚介類		
	やきにくふういため	ぶたにく		にんじん ピーマン	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	にほし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ		しらたま				
13金	てまきずし ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ さとう	809	油脂類		
	(ウィナー たまごやき ツナサラダ)	たまご ウィナー ツナみず			キャベツ きゅうり		さとう				
	すましじる	たちうおつみれ	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ						
	のり		のり								
岐阜こんだて											
16月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	719	いも類		
	けいちゃん	とりにく みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく		さとう ごまあぶら				
	すたてなべぶう	ぶたにく とうにゅう		にんじん こまつな	ごぼう きくらげ だいこん		あぶら				
サラダで元気こんだて											
17火	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	820	小魚類		
	りっちゃんのサラダ	ハム いとかつお	こんぶ	にんじん トマト	とうもろこし キャベツ きゅうり		さとう あぶら				
	あきやさいのクリームシチュー	とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ はくさい		こむぎこ あぶら				
18水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	706	種実類		
	さばのおかか	さば かつおぶし					さとう でんぷん				
	すのもの	かまぼこ			キャベツ もやし		さとう				
	なめこじる	とうふ みそ	わかめ にほし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ						
19木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	797	乳製品		
	ちからうどん	あぶらあげ とりにく 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 もち				
	ごぼうサラダ			にんじん	きゅうり ごぼう						
	㊤とうにゅうパンナコッタいちご	とうにゅう			いちご		さとう でんぷん				
鳥取こんだて											
20金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	696	いも類		
	スタミナなっとう	とりひきにく なっとう みそ		ねぎ	にんにく しょうが		ごまあぶら				
	ちくわのすましじる	ちくわ とうふ	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ						
	かき				かき						
23月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	708	果物類		
	おからのいりに	とりひきにく おから		にんじん いんげん	ほししいたけ		こんにゃく さとう				
	さけだんごのすましじる	さけ たら	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ		さとう				
㊤ヨーグルト		ヨーグルト									
チェコこんだて											
24火	レーズンパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				コッペパン	813	海藻類		
	ポテトサラダ	ポークハム		にんじん	きゅうり たまねぎ		じゃがいも				
	グラッシュ	ぶたにく		にんじん パプリカ トマト	たまねぎ にんにく		シチュールー あぶら				
25水	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	759	豆類		
	さんまのかんろに	さんま					でんぷん さとう みずあめ				
	すましじる	とりだんご	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん						
	ぶどうゼリー				みかん		でんぷん さとう				
26木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	814	卵類		
	チキンチキンれんこん	とりにく		えだまめ	れんこん		さとう でんぷん				
	さといものみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	にほし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ		さといも				
27金	あきやさいピラフ ぎゅうにゅう	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ		こめ さつまいも	704	小魚類		
	あぶりやきチキン	とりにく					あぶら				
	とうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう しろはなまめ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい		じゃがいも あぶら				
28土	文化祭										
	ハロウィンこんだて										
	31火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				コッペパン	778	魚介類	
		ナッツのサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり		さとう			
		かぼちゃのポターージュ	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
		りんご					りんご	あぶら			