

日曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食がない学校
		おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		たんぱく質	たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 金	ごはん ハヤシチュー やさいのごまドレッシング	牛乳 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	ごめ じゃがいも さとう さとう	ハヤシルウ ごま あぶら	487 658 816	15.8 22.5 27.1	みどり中
4 月	ごはん ピビンバ わかめスープ れいとうパイン	牛乳 ぎゅうにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ パインアップル	ごめ さとう じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら ごま	447 602 735	16.1 22.7 27.2	みどり中
5 火	ごはん なすうりマーボードウフ ちゅうかサラダ フルーツあんぱんプリン	牛乳 ぶたにく とうふ みそ まぐろみずに	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	なす たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もも あんず	ごめ さとう かたくりこ さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら	477 636 774	17.8 24.7 30.0	みどり中
6 水	けんさんパン とうふハンバーグ ミネストローネ ぶどう	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ たまねぎ キャベツ にんにく ぶどう	パン さとう じゃがいも マカロニ		428 632 786	16.2 24.1 29.0	
7 木	いりごなめし チキンチキンれんこん おじゃがもちじる	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし にぼしだし	ひろしまな きょうな だいこんぼ にんじん ねぎ	れんこん だいこん はくさい	ごめ かたくりこ さとう おじゃがもち	ごま あぶら	479 645 799	16.4 23.1 28.0	
8 金	ごはん なつやさいかレー フルーツミックス	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす とうもろこし にんにく しょうが りんご りんご みかん パインアップル もも みかんジュース	ごめ じゃがいも ゼリー さとう	カレールウ	465 630 780	13.9 20.1 23.9	
11 月	けんさんパン ポークビーンズ ひじきのマリネ	牛乳 ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	パン じゃがいも さとう さとう	あぶら	358 580 728	17.7 27.2 33.8	周北小 由宇中 玖珂中 周東中
12 火	ごはん こおりどうふのもの ちくわのごまネーズあえ	牛乳 こおりどうふ とりにく ちくわ(たい あじ たら)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう	マヨネーズ ごま	468 632 783	17.4 24.5 29.5	由宇中 玖珂中 周東中
13 水	けんさんパン(小) なすとひきにくの Pasta レモンサラダ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん	なす たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	406 631 802	17.4 26.8 33.2	
14 木	ごはん さばのてりやき ぶたじる なし	牛乳 さば ぶたにく なまあげ みそ なし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しょうが なし	ごめ さとう さつまいも こんにやく		506 651 798	21.5 27.1 32.7	
15 金	ごはん かんこくふうにくじゃが はるさめサラダ (中) あつやきたまご	牛乳 ぶたにく さつまいも(たい あじ たら) チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	ごめ じゃがいも こんにやく さとう はるさめ さとう さとう でんぶん	ごま ごまあぶら ごまあぶら	449 616 838	16.5 23.4 32.5	
18 月	 敬老の日									
19 火	ごはん いわしのあげだし ごまあえ みそしる	牛乳 いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり もやし なす えのきたけ	ごめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	451 610 755	19.8 27.6 33.6	藤河小
20 水	けんさんパン ミートボールのデミソースに しらすとチーズのサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ しらすぼし	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごまあぶら	400 628 793	16.9 26.3 32.4	
21 木	ゆかりごはん(減) さらうどん きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 ぶたにく えび いか ちくわ(たい あじ たら)	ぎゅうにゅう しらすぼし	あかじそ にんじん にんじん	たけのこ たまねぎ もやし きりぼしだいこん きゅうり	ごめ さらうどん かたくりこ ごま あぶら		486 682 873	19.8 27.7 34.2	
22 金	くりごはん お彼岸献立 あきやさいのもの ツナとやさいのごまあえ おはぎ	牛乳 とりにく なまあげ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	れんこん ごぼう もやし	ごめ さといも こんにやく さとう さとう あずき ごめ さとう	くり ごま ごま	469 620 755	17.3 23.7 28.7	
25 月	アップルパン ぶたにくのケチャップいため じゃがいもとベーコンのスープ (中) パリッシュ	牛乳 ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かたくちいわし	さやいんげん にんじん パセリ	ドライアップル たまねぎ しめじ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも みずあめ さとう		360 575 722	18.8 28.0 34.1	杭名小 河内小 岩国西中
26 火	ごはん いわしのしょうがに ごまあえ けんちんじる	牛乳 いわし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼしだし	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	しょうが もやし だいこん ごぼう	ごめ さとう さとう	ごま	384 567 725	18.8 25.4 29.3	
27 水	けんさんパン さつまいものシチュー ブロッコリーサラダ (中) はちみつレモンゼリー	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし しめじ キャベツ レモン	パン さつまいも さとう はちみつ みずあめ	シチューールウ あぶら	384 605 806	15.1 23.7 29.2	
28 木	ごはん なまあげのちゅうかに ナムル	牛乳 なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが もやし	ごめ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	399 599 750	17.5 25.3 31.2	
29 金	わかめごはん お月見献立 たちうおのなんぼんづけ さといものみそしる おつきみだんご	牛乳 たちうお とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ	ごめ かたくりこ さとう さといも じょうしんこ さとう	あぶら	525 693 848	20.3 27.8 33.6	