

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)		1群	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	ごはん さばのみそに そくせきづけ あきやさいのみそしる	牛乳 さば みそ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ にぼしだし		きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ しめじ	ごめ さとう ごめこ さつまいも	ごま	532 677 843	22.2 28.1 34.8	柱野小
3	火	ごはん にくじゃが チンゲンサイのソテー りんご	牛乳 ぶたにく ちくわ (たいあじたら) ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん チンゲンサイ		たまねぎ もやし とうもろこし りんご	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	471 632 760	16.5 23.3 28.0	柱野小
4	水	キャラットパン ポトフ ごぼうサラダ (中) チーズ	牛乳 ベーコン チキンウィンナー チキンハム	ぎゅうにゅう にんじん にんじん パセリ		たまねぎ キャベツ セロリー ごぼう きゅうり	パン じゃがいも マヨネーズ ごま		355 559 749	13.6 22.1 30.0	
5	木	ごはん のりつくだに ちくぜんに ごまあえ (中) とりとこんさいのつくね	牛乳 とりにく ちくわ (たいあじたら) とりにく	ぎゅうにゅう のり にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん		れんこん たけのこ ごぼう もやし れんこん たまねぎ ごぼう	ごめ みずあめ さとう さといも こんにやく さとう さとう さといも パンこ さとう	ごま	423 578 792	14.7 20.8 28.9	
6	金	ごはん こおりどうふのたまごとし きりほしだいこんのあまぜあえ	牛乳 こおりどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし にんじん さやいんげん にんじん		たまねぎ きりほしだいこん きゅうり	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう	ごま	474 639 778	18.5 25.4 31.0	
10	火	カレーピラフ <b>目の愛護デー献立</b> フレンチサラダ やさいたっぷりスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 チキンウィンナー チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな にんじん		たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり みかん たまねぎ しめじ ブルーベリー	ごめ さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら	481 640 778	13.6 19.7 23.2	玖珂幼 神東小
11	水	けんさんパン ハンバーグのきのこソース とりとマカロニのクリームに	牛乳 とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん パセリ		たまねぎ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし	パン さとう マカロニ	シチュールウ	482 698 868	20.9 29.4 36.1	
12	木	わかめごはん (減) きつねうどん ごまつなのソテー	牛乳 あぶらあげ かつおだし かまぼこ (たいあじたら) ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし ごまつな にんじん		たまねぎ もやし しょうが	ごめ うどん さとう	あぶら	444 602 745	17.8 24.9 29.9	由西小 神東小
13	金	なめし かつおカツ ぶたじる みかん	牛乳 かつお ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひろしまな きょうな だいこんぼ にんじん ねぎ		たまねぎ しょうが はくさい ごぼう だいこん しょうが みかん	ごめ パンこ ごむぎこ さつまいも こんにやく	あぶら	491 636 775	17.8 23.5 28.8	柱野小
16	月	ごはん おやこに ごまつなのおひたし	牛乳 とりにく たまご こおりどうふ ちくわ (たいあじたら)	ぎゅうにゅう しらすぼし にんじん さやいんげん ごまつな		たまねぎ もやし	ごめ じゃがいも さとう さとう	ごま	463 627 762	19.3 26.4 32.1	
17	火	ごはん マーボードウフ かいそうサラダ (中) コーンシューマイ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ まぐろみずに とうふ ぶたにく さかなすりみ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ くきわかめ しろうとさか あかどさか		たまねぎ はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ さとう かたくりこ ごむぎこ	ごまあぶら ごまあぶら	455 620 807	20.5 28.6 36.4	
18	水	はちみつパン (小) ベーコンときこのわふうパスタ やさしいごまドレッシング (中) ジョア	牛乳 ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし ほうれんそう ジョア		たまねぎ しめじ まいたけ エリンギ キャベツ とうもろこし	はちみつパン スパゲティ さとう	ごま あぶら	381 608 869	15.0 24.1 32.5	
19	木	ごはん <b>食育の日</b> さばのてりやき あきやさいのもの りんご	牛乳 さば とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん		れんこん ごぼう りんご	ごめ さとう さといも こんにやく さとう	くり	532 680 820	22.1 28.0 33.8	
20	金	うめちりごはん けんちょう れんこんサラダ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ チキンハム	ぎゅうにゅう しらすぼし あおじそ にんじん ねぎ		うめ だいこん はくさい れんこん きゅうり	ごめ さとう あぶら マヨネーズ ごま	470 634 773	17.6 24.7 29.8		
23	月	けんさんパン ポパイオムレツ はくさいとにくだんごのスープ マーシャルピーンズ	牛乳 たまご とりにく ぶたにく だいずこ	ぎゅうにゅう ほうれんそう チンゲンサイ にんじん		はくさい たけのこ しいたけ たまねぎ	パン かたくりこ さとう はるさめ パンこ さとう	あぶら ココア	406 606 772	17.1 25.2 30.9	御庄小 玖珂中 周東中 みどり中
24	火	ごはん さんまのみぞれに じゃがいものそぼろに みかん	牛乳 さんま とりにく さつまあげ (たいあじたら)	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん		だいこん たまねぎ しょうが ごぼう みかん	ごめ さとう じゃがいも こんにやく さとう		552 706 848	22.1 28.5 34.4	
25	水	けんさんパン あきやさいのシチュー マカロニサラダ	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう にんじん パセリ にんじん		たまねぎ マッシュルーム とうもろこし しめじ きゅうり	パン さつまいも マカロニ さとう	シチュールウ マヨネーズ	430 664 842	16.2 25.1 31.1	
26	木	ごはん はっぼうさい あんぱんフルーツ パリッシュ	牛乳 ぶたにく いか えび うずらたまご とうにゅう	ぎゅうにゅう かたくちいわし		たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ みかん もも パイン	ごめ かたくりこ さとう みずあめ みずあめ さとう	ごまあぶら	519 666 780	20.7 27.5 32.6	
27	金	あきのかおりごはん だいこんサラダ さつまじる	牛乳 とりにく あぶらあげ まぐろみずに とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし にんじん ねぎ		しめじ ごぼう だいこん はくさい ごぼう	ごめ さとう さつまいも	くり マヨネーズ ごま	442 603 744	17.4 24.5 29.5	
30	月	ごはん おおひら いそかあえ (中) ちくさやき	牛乳 とりにく なまあげ こおりどうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな にんじん にんじん ほうれんそう		れんこん ごぼう しいたけ もやし たまねぎ しいたけ	ごめ さといも こんにやく さとう さとう さとう かたくりこ	ごま あぶら	447 605 823	16.5 22.8 32.4	川上小 岩国西中 由宇中・周東中 みどり中
31	火	むぎごはん <b>ハロウィン献立</b> キーマカレー ひじきとツナのサラダ ハロウィンデザート	牛乳 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろみずに とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき にんじん トマト		たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ごめ むぎ さとう	カレールウ マヨネーズ ごま	535 710 880	20.8 28.2 34.0	