

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	エネルギー	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	こくとうパン いわしのアングレーズ やさいたっぷりスープ みかん	牛乳 いわし ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし みかん	こくとうパン パンこ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	411 633 786	18.0 27.5 33.4	
2	木	ごはん かんこくふうにくじゃが ナムル (中) チーズ	牛乳 ぶたにく さつまあげ(たいたらあじ)	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら	595 774	22.8 30.2	玖珂幼	
6	月	ごはん ハヤシシチュー ごまじゃこサラダ	牛乳 ぎゅうにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう さとう	ハヤシルウ ごま ごまあぶら	476 644 797	15.9 22.1 26.7	
7	火	ごはん マーボードウフ シュウマイ(幼小1・中2) りんご	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ねぎ	たまねぎ はくさい しょうが にんにく たまねぎ しょうが にんにく りんご	こめ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら ロード	520 678 879	20.5 27.8 35.6		
8	水	ライむぎパン しい菌の日献立 ししゃもフライ(幼小1・中2) きりぼしだいごんのサラダ みそスープ	牛乳 ちくわ(たいあじたら) とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	きりぼしだいごん きゅうり たまねぎ	ライむぎパン パンこ ごま ごま でんぶん あぶら ごま あぶら じゃがいも	402 615 844	19.7 28.9 38.6		
9	木	ごはん あつやきたまご そくせきづけ あきやさいのもの	牛乳 たまご とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり れんこん ごぼう	こめ さとう でんぶん ごま くり	501 652 785	18.6 24.6 28.7	柱野小 岩国西中	
10	金	ぎゅうめし 玖珂中2年職場体験献立 れんこんサラダ あいしょうじる こめこのカップケーキ	牛乳 ちキンナム ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし とうにゅう だいずこ	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ いちご	こめ こんにやく さとう まつまいも こめ さとう みずあめ	601 780 945	20.3 27.6 33.5		
13	月	けんさんパン はなっこりーのクリームに ひじきのマリネ けんさんりんごゼリー	牛乳 とりにく ちキンナム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひじき	はなっこりー にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン りんご	パン じゃがいも さとう さとう	シチュールウ あぶら	397 616 769	14.9 23.6 29.3	そお小 高森小
14	火	ごはん やさいのうまに ごまあえ けんさんのりつくだに	牛乳 とりにく なまあげ	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	たまねぎ たけのこ れんこん もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう さとう みずあめ さとう	ごま	473 638 784	17.0 23.6 28.3	
15	水	けんさんパン いちごジャム けんさんチキンカツ ABCスープ みかん	牛乳 とりにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	いちご たまねぎ キャベツ みかん	パン さとう みずあめ パンこ みずあめ じゃがいも マカロニ	あぶら	436 640 785	17.9 26.2 32.2	
16	木	ゆかりごはん(減) おやこうどん ゆずきちあえ	牛乳 とりにく たまご かつおだし はちもん(はちたらえそ) まぐろみずに	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかじそ にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ はくさい ゆずきち	こめ うどん さとう	441 600 740	18.6 26.5 31.8		
17	金	ごはん シイラのてりやき いそかあえ みそしる	牛乳 シイラ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ にぼしだし	こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ だいごん	こめ さとう でんぶん さとう ごま じゃがいも	479 623 765	22.1 27.9 33.7	みどり中	
20	月	ごはん 山口きょうど料理の日 けんちょう はすのさんばい わかめふりかけ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん ねぎ にんじん	だいごん はくさい れんこん	こめ さとう あぶら ごま さとう さとう	451 609 755	17.1 23.9 28.7	米川小 岩国西中 由宇中	
21	火	なめし さんまのかんろに さわにわん りんご	牛乳 さんま ぶたにく かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶ こんぶだし	たいこんば きょうな ひろしまな にんじん ねぎ	ごぼう だいごん しいたけ しょうが りんご	こめ さとう でんぶん	476 609 742	19.2 24.7 29.7		
22	水	けんさんパン ポークビーンズ レモンサラダ (中) ソファール	牛乳 ぶたにく だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう ソファール	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン じゃがいも さとう さとう あぶら	348 564 759	18.0 27.7 36.8		
24	金	あきのかおりごはん 和食の日 こまつなサラダ ぶたじる	牛乳 とりにく あぶらあげ まぐろみずに ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな にんじん ねぎ	しめじ ごぼう きゅうり ゆずきち はくさい だいごん しょうが	こめ さとう さとう さつまいも こんにやく	くり あぶら	459 624 770	18.9 26.0 31.3	由西・藤河 修成・周北 由宇小 玖珂小
27	月	まるパン タルタルソース ホキフライ ポイルキャベツ よくばりスープ	牛乳 だいずこ ホキ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ レモン ピクルス キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう みずあめ あぶら パンこ ごま ごま ごめこ じゃがいも	458 673 836	20.5 29.0 35.2	杭名小	
28	火	ごはん みそおでん ほうれんそうのおひたし	牛乳 なまあげ さつまあげ(たら)うす らたまご ちくわ(たらヒメジ) かつおだし みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん ほうれんそう	だいごん キャベツ	こめ こんにやく さとう さとう ごま	427 586 722	17.7 25.0 30.1		
29	水	はちみつパン(小) さけときのこのクリームパスタ ブロッコリーサラダ	牛乳 さけ ベーコン チキンナム	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 しめじ マッシュルーム キャベツ	はちみつパン スパゲティ じゃがいも さとう あぶら	440 676 858	20.3 30.6 38.1		
30	木	むぎごはん ポークカレー フルーツミックス (中) うまかつてん	牛乳 ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かたくちいわし こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ りんご にんにく みかん バイン もち みかんジュース	こめ むぎ じゃがいも ゼリー ごま アーモンド まつ のみ かぼちゃのたね ひまわりのたね あぶら	464 634 851	14.1 20.4 27.7		