

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)		エネルギー	たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	上	中	
1 木	ごはん マーボー豆腐 かいそうサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ まぐろみずに	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ こんぶ しろとさか あかとさか	にんじん ねぎ	たまねぎ ほうさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごめ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	455 620 767	20.5 28.6 34.7	
2 金	ごはん いわしのつみれじる いそかあえ (幼)パリッシュ(小中)せつぶんまめ	牛乳 いわし たら とうふ かつおだし (小中) だいず	ぎゅうにゅう こんぶだし のり (幼)かたくちいわし	にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ もやし	ごめ さとう さとう(幼)みずあめ(小中)こむぎこ	ごま	448 593 705	18.0 24.2 28.2	
5 月	うめちりごはん さわらのてりやき そくせきづけ みそしる	牛乳 さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし くきわかめ わかめ にぼしだし	あおじそ にんじん ねぎ	うめ きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう じゃがいも ぶ	ごま	483 623 737	22.1 27.8 31.0	岩国西中
6 火	ごはん やさしいいそに こまつなのソテー ぼんかん	牛乳 とりにく あぶらあげ さつまあげ(たい たら あじ) ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	もやし しょうが ぼんかん	ごめ じゃがいも こんにやく さとう		467 624 763	17.9 24.6 29.7	みどり中
7 水	けんさんパン ポークビーンズ りっちゃんのサラダ	牛乳 ぶたにく だいず チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう さとう	あぶら	363 571 719	17.5 27.4 33.8	みどり中
8 木	ごはん チキンチキンれんこん あいしょうじる	牛乳 とりにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ	ごめ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	507 682 847	17.3 24.0 29.2	
9 金	なめし ふくなべ ツナとやさしいごまネーズあえ (中) あつやきたまご	牛乳 ふく とうふ みそ かつおだし まぐろみずに たまご	ぎゅうにゅう こんぶだし	だいこんば きょうな ひろしまな にんじん ねぎ にんじん	ほうさい えのきたけ キャベツ きゅうり	ごめ さとう さとう どんぱん	マヨネーズ ごま	393 538 745	18.0 25.2 34.6	
12 月	ふりかえきゅうじつ									
13 火	キムチチャーハン ちゅうかサラダ はくさいとベーコンのスープ	牛乳 ぶたにく たまご まぐろみずに ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たら ねぎ にんじん	にんにく ほうさい たまねぎ きゅうり キャベツ ほうさい	ごめ さとう さとう はるさめ	ごまあぶら ごまあぶら	414 572 701	16.4 22.9 27.2	
14 水	けんさんパン とうふハンバーグ ミネストローネ チョコプリン	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	パン さとう パンこ じゃがいも マカロニ おおむぎ さとう こなあめ	ココア カカオマス	474 681 840	16.9 24.9 30.1	
15 木	ごはん さんまのみぞれに ごおりとうふのたまごとじ いよかん	牛乳 さんま とりにく たまご ごおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ いよかん	ごめ さとう どんぱん じゃがいも こんにやく さとう		555 713 879	23.5 30.1 36.7	
16 金	ゆかりごはん(減) きつねうどん きりぼしだいごんのサラダ (中) パリッシュ	牛乳 あぶらあげ かつおだし かまぼこ(たい あじ たら) ちくわ(たい たら あじ)	ぎゅうにゅう こんぶだし しらすぼし かたくちいわし	あかじそ にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ きりぼしだいごん きゅうり	ごめ うどん さとう さとう みずあめ	あぶら ごま	450 608 769	16.1 22.8 29.6	藤河小 みどり中
19 月	むぎごはん キーマカレー ひじきのマリネ (中) ソファール	牛乳 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき ソファール	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ レモン	ごめ むぎ さとう さとう	カレールウ あぶら	477 652 854	18.5 25.7 33.6	河内小 周北小 みどり中
20 火	わかめごはん にこみおでん ほうれんそうのおひたし (中) チーズ	牛乳 とりにく なまあげ うすらたまご さつまあげ(たら) かつおだし ちくわ(たら ヒメジ) かつおぶし	わかめ ぎゅうにゅう こんぶだし チーズ	にんじん ほうれんそう ほうれんそう	だいこん キャベツ	ごめ こんにやく さとう さとう	ごま	446 606 790	18.6 26.0 33.8	
21 水	キャラットパン(小) クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ ブロッコリー	しめじ たまねぎ キャベツ	パン スパゲティ じゃがいも さとう	シチュールウ あぶら	429 662 839	16.8 26.3 32.5	
22 木	ごはん なまあげのちゅうかみそに ナムル	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんにく 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	474 641 794	20.0 27.5 34.0	
23 金	てんのうたんじょうび									
26 月	けんさんパン いわしのアングレーズ ラビオリスープ マーシャルビーンズ	牛乳 いわし ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	パン パンこ さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら ココア あぶら	474 705 905	19.4 29.1 36.0	
27 火	ごはん かんこくふうにくじゃが はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく さつまあげ(たい たら あじ) チキンハム	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	ごまあぶら ごま ごまあぶら	616 758	23.4 28.3	玖珂幼
28 水	けんさんパン はなやさいのクリームに やさしいごまドレッシング おいおいデザート(みどり中)	牛乳 とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	カリフラワー たまねぎ とうもろこし キャベツ とうもろこし いちご	パン じゃがいも さとう こめこ さとう	シチュールウ ごま あぶら	370 590 745	15.6 24.8 30.9	
29 木	ごはん さばのみそに ぶたじる いちご(2こ)	牛乳 さば みそ ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほうさい ごぼう だいこん しょうが いちご	ごめ さとう さつまいも こんにやく		475 659 839	20.9 27.3 34.2	