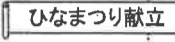

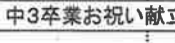


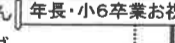

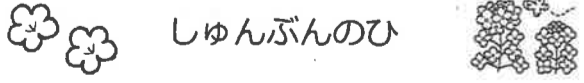




# きゅうしょくこんだてよていひょう

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)		1材料	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	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	ごま あぶら マヨネーズ ごま	— 634 — 787	— 24.7 — 30.0	玖珂幼 みどり中
4	月	ちらしずし  なのはなのごまあえ すましじる (幼)ひなあられ(小中)ひしもち	牛乳 なると (たら いとよりだい) とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう ごんぶだし	にんじん なのはな にんじん にんじん ねぎ	れんこん たけのこ しいたけ かんぴょう もやし たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう さとう	ごま 	385 621 741	12.8 19.6 23.2	柱野小 みどり中
5	火	ごはん  カツカレー ごまじゃこサラダ (中)おいおいデザート	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう	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 りんご キャベツ とうもろこし いちご	ごめ じゃがいも パンこ さとう ごめこ	あぶら カレールウ ごま	533 705 970	18.3 24.7 31.1	川上小 みどり中
6	水	こくとうパン はくさいとにくだんごのスープ ひじきとツナのサラダ (中)チーズ	牛乳 とりにく ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	 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 きゅうり キャベツ	こくとうパン はるさめ パンこ	ごまあぶら マヨネーズ ごま	322 532 713	14.3 22.8 30.6	みどり中
7	木	ごはん さばのてりやき そくせきづけ みそしる	牛乳 さば 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	にんじん ねぎ	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	ごま	477 619 762	21.8 27.6 33.2	
8	金	わかめごはん(減) ちゃんごどん ぶたにくとやさいのしょうがいため	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ ごんぶだし	にんじん ねぎ にんじん	だいこん はくさい キャベツ しょうが にんにく	ごめ うどん さとう	ごま	456 620 768	20.8 28.8 34.8	岩国西中 由宇中 玖珂中 周東中
11	月	けんさんパン ポロニアハム はなっこりーのクリームに いちごとみかんのゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	 はなっこりー にんじん	たまねぎ とうもろこし いちご みかん	パン でんぶん さとう じゃがいも さとう みずあめ	ロード シチュールウ	420 629 794	18.9 27.2 33.7	
12	火	ごはん おやこに きりぼしだいごんのあまずあえ (中)さんまのうめに	牛乳 とりにく たまご こおりどうふ ちくわ(たい たら あじ) さんま	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 きりぼしだいごん きゅうり うめ	ごめ じゃがいも さとう さとう	ごま	473 638 925	18.6 25.6 38.4	
13	水	けんさんパン(小) ミートスパゲティー レモンサラダ	牛乳 ぎゅうにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ きゅうり レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	436 669 852	18.3 28.1 35.0	
14	木	ごはん はっぼうさい あげぎょうぎ(幼1小中2) ネーブルオレンジ	牛乳 ぶたにく いか えび うずらたまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ なら	たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが ネーブルオレンジ	ごめ かたくりこ ごむぎこ パンこ さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	472 660 802	19.4 27.7 33.1	
15	金	ごはん おおひら ちくわのごまネーズあえ のりつくだに	牛乳 とりにく なまあげ こおりどうふ ちくわ(たい あじ たら)	ぎゅうにゅう のり	にんじん にんじん	れんこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	ごめ さといも こんにゃく さとう さとう みずあめ さとう	マヨネーズ ごま	476 638 790	17.5 24.4 29.3	
18	月	とりごぼうごはん  だいごんサラダ さつまじる (幼小)おいおいデザート	牛乳 とりにく あぶらあげ まぐろみずに とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう だいごん はくさい いちご	ごめ さとう さとう さつまいも ごめこ さとう	マヨネーズ ごま	543 703 757	18.0 25.0 29.3	
19	火	ごはん さわらのたつたあげ じゃがいものそぼろに ごまあえ	牛乳 さわら 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 ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう もやし	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく さとう さとう	あぶら ごま	535 — 865	23.4 — 36.5	全小学校 みどり中
20	水	 しゅんぶんのひ									
21	木	カレーピラフ こまつなサラダ ABCスープ (中)とうにゅうパンナコッタ	牛乳 チキンウインナー まぐろみずに とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん  こまつな にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし きゅうり ゆず たまねぎ キャベツ いちご	ごめ さとう マカロニ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	— 589 — 765	— 23.3 — 28.3	玖珂幼 みどり中
22	金	ごはん ハヤシシチュー フルーツミックス	牛乳 ぎゅうにく 	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく 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 さとう ゼリー	ハヤシルウ	503 677 840	14.3 20.4 24.4	みどり中