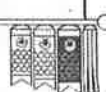


日 曜 日	献 立 名	給食に使用している食品						栄養価 たんぱく 脂 糖	給食 がない 学校
		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)							
		おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)			
1	けんさんバ ポロニアム やさいたつがりスー おちやプリン	とりにく ベーコン とうにゅう	きゅうにゅう	ごまつな にんじん たまねぎ まっちゃん	たまねぎ しめじ とうもろこし	パ でんぶん さとう じゃがいも さとう	ラード	403 597 735 15.7 23.4 28.2	
2	ごはん さばのみそに とさずあえ おじやがもちじる	さば みそ かつおぶし あぶらあげ みそ	きゅうにゅう にぼしだし きゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり だいこん はくさい	きゅうり さとう おじやがもち	さとう ごめこ さとう		523 667 839 22.0 28.0 35.0	杭名小 全中学校
7	きゅうめし ほうれんそうのおひたし はるやさいのみそしる かしわもち (ゆかりわもちゼリー)	きゅうにく かつおぶし とうふ みそ	きゅうにゅう にぼしだし わかめ 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 はくさい きゅうり たまねぎ	ごめ しらたき さとう		524 682 818 20.6 27.9 33.3	
8	ごはん かほちやのコロツケ キャベツとにくだんこのスー (中) ソーパ	ぶたにく とうにゅう ぶたにく	きゅうにゅう ソーパ	かほちや にんじん ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん はくさい たまねぎ	ごめ さとう さとう	あぶら	395 600 780 14.9 22.9 29.8	
9	ごはん あつやきたまご ちくぜんに おかかぶりかけ	たまご とりにく ちくわ(たい たら あじ) かつおぶし	のり	にんじん さやいんげん れんこん たまご まっちゃん	さとう ごめこ さとう	さとう		480 627 749 17.8 23.6 27.4	
10	ごはん さんまのみそれに そくせきつけ あいしようじ	さんま ベーコン とうふ みそ	きゅうにゅう くきわかめ きゅうにゅう にぼしだし	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり たまねぎ	ごめ さとう	ごま	514 668 824 19.7 25.5 30.8	
13	けんさんバ アスバラサラダ ラビオリスー なつみかんジャム	チキンハム ベーコン ぶたにく		アスバラカス にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ なつみかん	さとう ごめ さとう	あぶら	388 602 749 13.8 22.4 27.5	柱野小 みどり中
14	ごはん れんこんサラダ とりだんごじる	チキンハム とりにく ぶたにく あぶらあげ かつおだし	きゅうにゅう ごんぶだし	にんじん ねぎ	きゅうり れんこん きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ	ごめ	マヨネーズ ごま	393 588 733 16.6 24.2 29.5	
15	けんさんバ いわしのアングレーズ ポトフ オレソジ	いわし ベーコン チキンインナー	きゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ オレソジ	パ パ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	409 635 805 19.0 28.6 35.3	
16	わかめごはん (減) きつねうどん ごまつなのソテー	あぶらあげ かつおだし わかめ かまぼこ (たい たら あじ) ぶたにく	きゅうにゅう わかめ ごんぶだし	にんじん ねぎ ごまつな にんじん	たまねぎ じゃがいも しょうが	ごめ うどん さとう		444 602 745 17.8 24.9 29.9	
17	ごはん ハヤシチユー ごまじやサラダ (中) とうにゅうパナコッタ	きゅうにく ごまじや とうにゅう	きゅうにゅう しらすばし	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 しょうが キャベツ とうもろこし レモン	ごめ じゃがいも さとう	ハヤシルウ ごま ごまあぶら	481 650 844 15.8 22.1 26.7	玖珂幼 周東中
20	ごはん おやこに ツナとやさいのごまあえ	たまご ごりどろ ちくわ (たい たら あじ) まぐろみずに	きゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ じゃがいも もやし	ごめ さとう	ごま	470 635 787 20.4 27.6 34.0	そお小 川上小 修成小 みどり中
21	ごはん なまあげのちゅうかみそに かいそうサラダ (中) ごさかなアーモンド	なまあげ ぶたにく みそ	きゅうにゅう	にんじん	たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごめ さとう	ごまあぶら	471 638 823 21.1 29.2 37.8	
22	はちみつバ かつおカツ ミネストローネ オレソジ		きゅうにゅう	にんじん かほちや トマト	たまねぎ キャベツ オレソジ	ごめ	あぶら	388 596 777 14.9 22.8 28.8	
23	ごはん かんこくふうにくじゃが はるさめサラダ	ぶたにく さつまあげ(たい たら あじ)	きゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごめ さとう	ごま ごまあぶら	449 616 758 16.5 23.4 28.3	
24	むぎごはん キーエカ フルーツミックス	きゅうにく ぶたにく だいず	きゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが みかん もも バナナ アップル みかん ジュース	ごめ ゼリー	カレー	493 670 831 17.2 24.1 29.2	岩国西中
27	けんさんバ (中) スリヂチイナボリタン ひじきのマリネ (中) チーズ	ぶたにく ベーコン チキンハム	きゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ レモン	パ スリヂチイ さとう	あぶら	392 616 823 15.3 24.2 32.3	由手小 由西・柳東 高森・米川 周北・川上
28	ごはん ごりどろふのにも きりぼしだいこんのサラダ	ごりどろ ちくわ (たい たら あじ)	きゅうにゅう しらすばし	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	ごめ	ごま あぶら	470 635 786 17.8 24.7 30.0	
29	キャロットパ とりにく キャベツとベーコンのクリーム やさいとくだものゼリー	とりにく ベーコン	きゅうにゅう	にんじん パセリ にんじん	レモン キャベツ たまねぎ りんご レモン	キャロットパ さとう かたくり スカロニ さとう	あぶら シチュー	502 741 929 17.8 27.2 34.2	
30	ごはん (中) さばのてりやき フロッコリーのおかかあえ さわにわん	さば かつおぶし ぶたにく かつおだし	きゅうにゅう ごんぶ ごんぶだし	フロッコリー にんじん ねぎ	はくさい	ごめ さとう		453 588 730 22.3 28.1 34.4	
31	ごはん やさいのいそに ごまあえ (中) いわしのかんろに	とりにく あぶらあげ さつまあげ (たい たら あじ) いわし	きゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん にんじん	ちやし	ごめ さとう	ごま	428 584 842 15.8 22.1 34.2	