

| 日<br>曜 | 献立名                                                     | 給食に使用している食品                   |         |                               |                                                              |                             |                               | 栄養価<br>1群 - 6群<br>たんぱく<br>脂質     | 給食<br>がない<br>学校             |
|--------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
|        |                                                         | おもに体をつくる食品<br>(あかのなにかま)       |         | おもに体の調子をととのえる食品<br>(みどりのなにかま) |                                                              | おもにエネルギーになる食品<br>(きいろのなにかま) |                               |                                  |                             |
|        |                                                         | 1群                            | 2群      | 3群                            | 4群                                                           | 5群                          | 6群                            |                                  |                             |
| 8      | ごはん<br>なつやさいカレー                                         | 牛乳<br>ぶたにく                    | きゅううにゅう | にんじん かぼちゃ<br>ピーマン トマト         | たまねぎ なす とうもろこし<br>りんご にんにく しょうが<br>りんご バイコンツァリ<br>ちち みかんジュース | ごめ                          | じゃがいも                         | 469 14.1                         | みどり中                        |
| 9      | とりにくごはん<br>れんこんサラダ<br>みそしる                              | 牛乳<br>とりにく<br>チキンソム           | きゅううにゅう | にんじん さやいんげん<br>ねぎ にんじん        | ごぼう れんこん きゅうり<br>なす えのきたけ                                    | ごめ さとう                      | じゃがいも                         | 458 18.6<br>622 25.8<br>769 31.2 | みどり中                        |
| 3      | ごはん<br>かんこくふうにくじゃが<br>ごまつなサラダ<br>(中) うまかつてん             | 牛乳<br>ぶたにく<br>まぐろみずし<br>だいず   | きゅううにゅう | にんじん さやいんげん<br>ごまつな           | にんにく たまねぎ<br>きゅうり ゆずきち                                       | ごめ さとう                      | ごまあぶら ごま<br>あぶら<br>ごま ひまわりのたね | 438 16.7<br>600 23.7<br>776 30.4 |                             |
| 4      | ごはん<br>くじらのたつたあげ<br>やさいたっぷりスープ<br>はちみつレモンゼリー            | 牛乳<br>くじら<br>ベーコン             | きゅううにゅう | にんじん さやいんげん<br>ごまつな にんじん      | たまねぎ しょうが<br>だいこん しいたけ<br>レモン                                | ごめ さとう                      | あぶら                           | 385 18.0<br>601 27.6<br>757 34.1 |                             |
| 5      | ごはん<br>はつがけんまいりつくね<br>さわかん                              | 牛乳<br>とりにく<br>ぶたにく            | きゅううにゅう | にんじん ねぎ                       | たまねぎ しょうが<br>だいこん しいたけ<br>ぶどう                                | ごめ さとう                      |                               | 481 19.1<br>614 24.6<br>744 29.2 |                             |
| 6      | ごはん<br>さばのてりやき<br>やさいのうまに<br>のりつくたに                     | 牛乳<br>さば<br>とりにく              | きゅううにゅう | にんじん さやいんげん                   | たまねぎ                                                         | ごめ さとう                      |                               | 547 24.1<br>708 30.5<br>874 37.1 |                             |
| 9      | けんさんび<br>ポーランドス<br>ひじきのマリネ<br>マージナルピエンス                 | 牛乳<br>ぶたにく<br>チキンソム<br>だいず    | きゅううにゅう | にんじん                          | たまねぎ<br>きゅうり キャベツ<br>ライヤーレモン                                 | ごめ さとう                      |                               | 426 18.4<br>648 27.9<br>830 34.9 | 周北小                         |
| 10     | とりにくごはん<br>とりにく<br>だいこんサラダ<br>れいとうみかん                   | 牛乳<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>まぐろみずし | きゅううにゅう | にんじん ねぎ<br>ほうれんそう             | うめ<br>だいこん<br>なし                                             | ごめ さとう                      |                               | 482 18.3<br>636 25.5<br>762 30.4 |                             |
| 11     | けんさんび<br>なすとひきにのり(バスタ<br>フリートのヨーグルトあえ<br>(中) バリッジュ      | 牛乳<br>きゅううにく<br>ぶたにく          | きゅううにゅう | にんじん ピーマン トマト                 | なす たまねぎ<br>りんご バイコンツァリ<br>ちち                                 | ごめ さとう                      |                               | 437 18.8<br>669 28.1<br>844 33.9 |                             |
| 12     | ごはん<br>さんまのうめ<br>ぶたじる                                   | 牛乳<br>さんま<br>ぶたにく             | きゅううにゅう | にんじん ねぎ                       | うめ<br>だいこん<br>なし                                             | ごめ さとう                      |                               | 513 18.8<br>658 24.5<br>791 29.2 |                             |
| 13     | ごはん<br>ハヤシラヂュー<br>やさいのたまトレツツシ                           | 牛乳<br>きゅううにく                  | きゅううにゅう | にんじん トマト<br>ほうれんそう            | たまねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし                                       | ごめ さとう                      |                               | 488 15.9<br>659 22.6<br>803 27.1 | 由西小<br>神東小                  |
| 17     | ごはん<br>あきやさいのもの<br>ごまずあえ<br>(中) おつきみせりー<br>(小中) おつきみだんご | 牛乳<br>とりにく<br>なまあげ            | きゅううにゅう | にんじん さやいんげん<br>にんじん           | れんこん<br>きゅうり<br>ちやし                                          | ごめ さとう                      |                               | 474 15.1<br>626 21.2<br>747 25.3 | 由宇中                         |
| 18     | けんさんび<br>とろろ(ソバ)ーグ<br>ミネストローネ<br>(中) どうにゅうラフランス         | 牛乳<br>とろろ<br>とりにゅう            | きゅううにゅう | にんじん かぼちゃ トマト                 | たまねぎ<br>キャベツ<br>にんにく                                         | ごめ さとう                      |                               | 421 16.5<br>628 24.5<br>843 30.0 | 由宇中                         |
| 19     | ごはん<br>なすいりーポーロウ<br>はるさめサラダ                             | 牛乳<br>ぶたにく<br>とうろ             | きゅううにゅう | ねぎ にんじん                       | なす たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>きゅうり<br>キャベツ                         | ごめ さとう                      |                               | 462 18.0<br>629 25.1<br>763 30.4 |                             |
| 20     | ごはん<br>さんまのなんばんづけ<br>しゅんさいのみそしる<br>おはぎ                  | 牛乳<br>さんま<br>とろろ              | きゅううにゅう | にんじん ピーマン<br>ねぎ にんじん          | たまねぎ<br>だいこん<br>えのきたけ<br>しめじ                                 | ごめ さとう                      |                               | 519 18.9<br>689 26.2<br>879 31.8 |                             |
| 24     | ごはん<br>ピピンパ<br>フンタンスー<br>(中) ぶどうゼリー                     | 牛乳<br>ぎゅううにく<br>ぶたにく          | きゅううにゅう | にんじん ほうれんそう<br>ねぎ にんじん        | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>しいたけ<br>しょうが                         | ごめ さとう                      |                               | 503 18.7<br>669 25.5<br>805 30.7 |                             |
| 25     | けんさんび<br>とろろ(ソバ)ーグ<br>ライヤーレモンサラダ<br>(中) どうにゅうラフランス      | 牛乳<br>とりにく<br>まぐろみずし          | きゅううにゅう | にんじん パセリ                      | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ライヤーレモン                    | ごめ さとう                      |                               | 386 16.6<br>608 25.6<br>769 32.0 |                             |
| 26     | ごはん<br>まぐろカツ<br>さつまじる<br>りんご                            | 牛乳<br>まぐろ<br>とうろ              | きゅううにゅう | にんじん ねぎ                       | たまねぎ<br>しょうが<br>だいこん<br>ごぼう<br>りんご                           | ごめ さとう                      |                               | 483 18.0<br>630 23.7<br>788 29.7 |                             |
| 27     | ごはん<br>キャベツ<br>ごまじやごサラダ<br>(中) チーズ                      | 牛乳<br>きゅううにく<br>ぶたにく          | きゅううにゅう | にんじん トマト<br>ほうれんそう<br>にんじん    | たまねぎ<br>にんにく<br>しょうが<br>キャベツ<br>とうもろこし                       | ごめ さとう                      |                               | 472 18.7<br>644 25.8<br>840 34.0 |                             |
| 30     | けんさんび<br>とろろ(ソバ)ーグ<br>ライヤーレモンサラダ<br>(中) どうにゅうラフランス      | 牛乳<br>とりにく<br>まぐろみずし          | きゅううにゅう | にんじん                          | たまねぎ<br>しょうが<br>だいこん<br>ごぼう<br>りんご                           | ごめ さとう                      |                               | 476 17.8<br>646 24.9<br>785 29.9 | 杭名・河内<br>岩国西中<br>玖珂中<br>周東中 |