

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 (あかのなにかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなにかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなにかま)		1食分 1人分	たんぱく 質 g	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3月	ちらしずし ひな祭り献立 なのほなのごまあえ すましじる (ゆ)ひなあられ(小中)ひしもち	牛乳 なると(たら いとよりだい) とろふ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん なのほな にんじん ねぎ	れんこん いたけ かんぴょう たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう ごま 	392 591 703	12.6 18.7 21.9	周北小 みどり中	
4火	ごはん 中3卒業お祝い献立 カツカレー フロッコリーサラダ (中) お祝いデザート	牛乳 とりにく ぶたにく チキンソム とろにゅう だいずこ	ぎゅうにゅう とろにゅう	にんじん トマト フロッコリー	たまねぎ にんにく りんご キャベツ いちご	ごめ じゃがいも パテ あぶら カール あぶら	— 704 956	— 25.9 32.2	玖珂幼 みどり中	
5水	こくとうパン ポパイオムレツ ミネストローネ ネーグルオレンジ	牛乳 たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく ネーグルオレンジ	ごめ さとう こくとうパン さとう	361 563 707	15.3 23.1 28.1	みどり中	
6木	なめし(鶏) かやくうどん ごまつなサラダ (中) チーズ	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし かまぼこ(たい たら あじ) まぐろみず	ぎゅうにゅう こんぶだし チーズ	ひろしまな きょうな たいこんば にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり ゆずき	ごめ うどん あぶら 	447 606 790	16.7 23.6 30.8	柱野小	
7金	ごはん さばのてりやき そくせきづけ あいしょうじ	牛乳 さば ベーコン とろふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ にほしたし ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごめ さとう さつまいも	520 674 833	21.5 27.1 32.9	岩国西中 由宇中 玖珂中 周東中		
10月	けんさんパン はなつこりーのクリームに やさしいごまドレッシング	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし	はなつこりー にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パテ じゃがいも さとう	370 588 744	15.6 24.7 30.7		
11火	ごはん とりにくのスイー Lemonジュラム さといものそぼろに	牛乳 とりにく さつまあげ(たい たら あじ)	ぎゅうにゅう	スイー Lemon しょうが たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ あぶら 	517 692 849	19.4 26.7 32.5			
12水	けんさんパン(小) スベテイミー トソース ひじきのマリネ けんさんりんごゼリー	牛乳 ぎゅうにゅう チキンソム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが キャベツ スイー Lemon	パテ スベテイ さとう りんごゼリー	467 660 837	17.7 25.9 32.5			
13木	ごはん いわしのうめ けんちよう ごまあえ	牛乳 いわし とりにく とろふ あぶらあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう	うめ にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん ちやし	さとう さとう さとう	518 672 833	22.9 29.4 35.7			
14金	ごはん 周北小の児童が考えた献立 かんごくぶうにくじゃが かいそうサラダ グリーンタルト	牛乳 かたくりこ さつまあげ(たい たら あじ) とりにゅう だいずこ	ぎゅうにゅう わかめ とろふ あぶらあげ みそ わかめ にほしたし	にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごめ さとう さとう	531 693 814	17.6 24.7 29.7			
17月	ぎゅうめし 年長・小6卒業お祝い献立 れんこんサラダ みそしる (ゆ) お祝いデザート	牛乳 チキンソム とろふ あぶらあげ みそ わかめ にほしたし	ぎゅうにゅう しらすほし にんじん ねぎ	ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ えのきたけ いちご	ごめ さとう さとう	551 718 774	20.6 28.0 32.6	小學校 (由西・川 上以外)		
18火	わかめごはん ちくさやき きりほしだいこんのあますあえ さわにわん	牛乳 たまご とりにく とろふ あぶらあげ みそ わかめ にほしたし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	ごめ さとう さとう	466 606 724	19.3 25.3 29.4	玖珂幼 由西小		
19水	キャロットパン まぐろカツ キャベツとにくだんごのスー	牛乳 まぐろ ほたてエキス とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャロットパン まぐろ ほたてエキス とりにく ぶたにく	— 567 729	— 26.6 34.5	玖珂幼 由西小			
20木	しゅんぶんのひ									
21金	ごはん ハヤシシチュー フルーツミックス	牛乳 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ にんにく みかん パイナップル もも みかんジュース	ごめ じゃがいも さとう ハヤシルウ	499 672 820	14.3 20.4 24.2	みどり中		