

日	曜	献立名	使用食品名				I類 ¹ ・ ² 質 ³ 脂 ⁴ 肪	家庭でのりたいい食品		
			血・肉・骨になる		体の調子を整える				熱や力になる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	県産パン なすと挽肉のスパゲティー ヨーグルトあえ 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 カクテルゼリー(豆乳)	ヨーグルト 牛乳	にんじん ビーマン トマトピューレ	なす にんにく 玉ねぎ カクテルゼリー(りんご・もも) バイナップル缶 もも缶 ナタデココ	コッペパン スパゲティ	米油 オリーブ油	825Kcal 29.2 g 21.6 g	魚介類 卵 種実類
3	火	ごはん うさぎハンバーグ 即席漬け 団子汁 牛乳	鶏肉 豚肉 鶏肉	生クリーム 荳わかめ 牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ 白菜 大根 干しいたけ	精白米 強化米 砂糖 三温糖 砂糖 白玉もち	白ごま	855Kcal 28.4 g 20.3 g	芋類 魚介類 果物
4	水	県産黒糖パン さつまいもシチュー ツナと野菜のサラダ お月見デザート 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳 粉乳 寒天 牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 野菜パウダー キャベツ きゅうり ぶどう果汁 みかん果汁	コッペパン 黒糖 さつまいも 小麦粉 砂糖 水飴 砂糖	米油 食物油 卵抜マヨネーズ	848Kcal 27.0 g 27.5 g	卵 豆・豆製品 種実類
5	木	ごはん 親子煮 切干大根の甘酢和え 牛乳	鶏肉 卵 ちくわ(卵・ﾄﾍﾞﾛ・ﾄﾍﾞﾛ) 凍り豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう にんじん	玉ねぎ 切干大根 きゅうり もやし	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 三温糖	米油 白ごま	766Kcal 28.8 g 19.1 g	海藻類 果物 きのこ類
6	金	栗ごはん さばの照焼 豚汁 なし 牛乳	油揚げ さば 豚肉 豆腐 麦みそ 東中学校1年1組『秋LOVE給食』	にんじん にんじん 葉ねぎ 牛乳	ごぼう 大根 なし	精白米 強化米 栗 砂糖 さつまいも こんにゃく	白ごま	774Kcal 31.5 g 19.9 g	小魚類 海藻類 きのこ類	
10	火	チキンライス ミートかぼちゃ 卵スープ 牛乳	鶏肉 豚肉 卵 ベーコン	目の愛護デー 牛乳	にんじん グリンピース かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ	精白米 強化米 パン粉 でん粉 小麦粉 水飴 片栗粉	米油 米油	815Kcal 26.6 g 27.7 g	魚介類 種実類 芋類
11	水	県産パン いちごジャム ボークシチュー ゆず吉サラダ 牛乳	豚肉 まぐろ水煮	生クリーム 牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	いちご 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ ゆず吉果汁	コッペパン 水飴 砂糖 じゃがいも 三温糖	米油	785Kcal 29.9 g 26.8 g	卵 種実類 豆・豆製品
12	木	ごはん わかめふりかけ 五目厚焼き卵 かけ和え うったち汁 牛乳	かつお節 卵 いか 米みそ 豚肉	わかめ のり 牛乳	佐賀県の郷土料理 にんじん グリンピース にんじん にんじん 葉ねぎ	とうもろこし たけのこ ししいたけ 大根 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	精白米 強化米 砂糖 とうもろこしでん粉 でん粉 砂糖 上白糖 すいとん(小麦) 里芋	植物油 白ごま 米油	719Kcal 24.9 g 14.7 g	乳製品 豆・豆製品 果物
13	金	ごはん セルフ牛丼 大学芋 小松菜のおひたし マスカットゼリー 牛乳	牛肉 豚肉 岩国西中学校1年『元気もりもりご飯』	にんじん 葉ねぎ 小松菜 にんじん 牛乳	玉ねぎ にんにく しょうが もやし マスカット果汁	精白米 強化米 しらたき 三温糖 さつまいも 水飴 三温糖 三温糖 砂糖	米油 米油 白ごま	848Kcal 26.4 g 20.3 g	魚介類 小魚類 きのこ類	
16	月	ごはん れんこんカレー れんこんチップサラダ ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮	脱脂粉乳 チーズ ひじき 東中学校1年2組『旬の食材でパワーUP』	にんじん トマトパウダー	玉ねぎ れんこん にんにく バナナ・リンゴペースト 野菜パウダー れんこん きゅうり キャベツ ぶどう果汁	精白米 強化米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん はちみつ 砂糖	米油 ごまペースト 米油 卵抜マヨネーズ 白ごま	852Kcal 25.7 g 25.6 g	豆・豆製品 卵 きのこ類
17	火	アメノイオご飯 瀬戸内産小いわし唐揚げ お講汁 牛乳	鮭 豆腐 油揚げ 麦みそ	滋賀県の郷土料理 かたくちいわし 牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう 干しいたけ かぶ	精白米 強化米 でん粉 里芋	米油 白ごま	707Kcal 34.0 g 18.0 g	肉類 海藻類 果物
18	水	県産丸パン フィッシュフライ ボイルキャベツ 1食タルタルソース ラビオリスープ 牛乳	たら ベーコン ラビオリ(鶏肉・豚肉)	牛乳	赤ピーマン にんじん パセリ	キャベツ ピクルス(りんご含む) 玉ねぎ レモン果汁 玉ねぎ ぶなしめじ	コッペパン パン粉 でんぷん 米粉 水飴 ラビオリ(小麦粉・パン粉) じゃがいも	米油 植物油脂	759Kcal 30.1 g 26.8 g	豆・豆製品 種実類 乳製品
19	木	ごはん 納豆みそ ほうれんそうのおひたし 秋野菜の煮物 牛乳	納豆 豚肉 赤みそ 鶏肉 生揚げ	食育の日(集中カアップ献立) 牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん さやいんげん	葉ねぎ 白菜 れんこん ごぼう	精白米 強化米 三温糖 三温糖 里芋 こんにゃく 三温糖	白ごま 米油	866Kcal 33.5 g 23.2 g	魚介類 海藻類 果物
20	金	ごはん ひじきのり 照り焼きチキン はすのさんばい 秋のみそ汁 牛乳	かつお 鶏肉 豆腐 麦みそ	ひじき のり にぼし 牛乳	岩国市の郷土料理 にんじん にんじん 葉ねぎ	れんこん 大根 ぶなしめじ	精白米 強化米 水飴 砂糖 三温糖 さつまいも	白ごま	762Kcal 32.8 g 17.4 g	卵 果物 乳製品
23	月	県産パン ブルーベリージャム ベルナーブラッテ アルペンマカロニ 牛乳	フランクフルト(鶏肉) 鶏肉 ベーコン	スイス料理 生クリーム チーズ 牛乳	にんじん パセリ パセリ	ブルーベリー 玉ねぎ かぶ キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 水飴 砂糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ油	885Kcal 32.2 g 31.4 g	豆・豆製品 種実類 小魚類
24	火	わかめごはん おでん 小松菜のごまあえ 牛乳	鶏肉 さつま揚げ(卵) 生揚げ うすら卵 ちくわ(鶏肉)	わかめ 牛乳	さつま揚げ(にんじん・ほうれん草) 小松菜 にんじん	大根 もやし	精白米 強化米 こんにゃく 三温糖 三温糖	白ごま	815Kcal 32.7 g 21.9 g	淡色野菜 果物 きのこ類
25	水	県産パン パテチョコレート クリームシチュー 海藻サラダ ピオーネ2粒 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮	脱脂練乳 牛乳 粉乳 海藻ミックス 牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 野菜パウダー キャベツ きゅうり ピオーネ	コッペパン 砂糖 カカオマス ココア じゃがいも 小麦粉 砂糖 三温糖	米油 植物油 ごま油	826Kcal 30.2 g 26.8 g	種実類 豆・豆製品 緑黄色野菜
26	木	たきこみごはん さんまの塩焼き 味噌汁 りんご 牛乳	鶏肉 油揚げ さんま 豆腐 麦みそ 東中学校1年4組『これぞ秋の和』	わかめ 牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ りんご	精白米 強化米 三温糖	米油	805Kcal 33.5 g 30.6 g	芋類 種実類 乳製品
27	金	ごはん えびチリソース ぎょうざスープ 牛乳	えび 卵(衣) 豚肉 スープ餃子(豚肉)	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ にんにく 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 もやし 干しいたけ	精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 三温糖 スープ餃子(小麦粉)	米油 スープ餃子(ごま油)	736Kcal 27.6 g 17.5 g	芋類 豆・豆製品 海藻類
30	月	ごはん 焼きししゃも2尾 卵の花の炒り煮 豆腐汁 牛乳	おから 鶏ミンチ 油揚げ ちくわ(卵・ﾄﾍﾞﾛ・ﾄﾍﾞﾛ) 豆腐	ししゃも わかめ 牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん 葉ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ えのきだけ	精白米 強化米 こんにゃく 三温糖	米油	735Kcal 35.2 g 19.1 g	種実類 乳製品 果物
31	火	シーフードと野菜のパエリア スペイン風オムレツ スペイン風 にんにくスープ パンプキンプリン 牛乳	いか タラ 卵 鶏肉 ベーコン スペイン料理&ハロウィン	牛乳 牛乳 牛乳 生クリーム 全粉乳 牛乳	にんじん さやいんげん 赤ピーマン ほうれん草 にんじん ほうれん草 トマト パセリ かぼちゃ	玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ りんご(お酢に含む) 玉ねぎ にんにく	精白米 強化米 フライドポテト でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 水飴	オリーブ油 マーガリン 植物油 オリーブ油	731Kcal 25.9 g 24.0 g	豆・豆製品 果物 種実類