

日 曜		献 立 名	使 用 食 品 名						エネルギー
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂 質
1	火	わかめごはん（小） 親子うどん （ちくわ） ごま酢和え 牛乳	鶏肉 卵 スケトウタラ ホキ	わかめ 牛乳	人参 葉ねぎ 小松菜 人参	玉ねぎ もやし	精白米 強化米 砂糖 うどん でん粉 三温糖	白ごま	762 kcal 30.5 g 18.8 g
2	水	コッペパン ポークビーンズ れんこんサラダ 牛乳	豚肉 大豆 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	人参 人参	玉ねぎ れんこん	小麦粉 米粉 じゃがいも 三温糖	米油 卵抜マヨネーズ 白ごま	792 kcal 33.3 g 27.0 g
3	木	ごはん まながつおの甘酢あんかけ 具沢山相性汁 牛乳	まながつお 豆腐 白みそ	牛乳 牛乳	人参 人参 葉ねぎ	玉ねぎ 枝豆 白菜 大根 ぶなしめじ 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 でん粉 さつまいも	米油	823 kcal 32.7 g 22.8 g
4	金	ごはん 韓国のり キムチ鍋 ビビンバ ミルメークコーヒー 牛乳	豚肉 豆腐 麦みそ 赤みそ 鶏肉 豚肉 赤みそ 卵	のり 牛乳	川下中学校1年5組が考えた献立 「韓国グルメ盛りだくさん！！辛いものでほかほか給食」 にら 人参 葉ねぎ 人参 ほうれんそう 白菜キムチ 白菜 えのきたけ もやし にんにく		精白米 強化米 三温糖 ミルメーク	ごま油 米油 ごま油 白ごま	773 kcal 32.1 g 20.7 g
7	月	コッペパン 鶏肉のカレー焼き 野菜サラダ エルテンスープ 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮 ウインナー 金時豆	脱脂粉乳 牛乳	人参 ほうれんそう 人参	キャベツ グリーンピース 玉ねぎ セロリー	小麦粉 米粉 三温糖 じゃがいも	米油	768 kcal 39.5 g 18.3 g
8	火	ごはん わかさぎフリッター2尾 岩国野菜のごま和え 根菜汁 牛乳	豆腐 油揚げ 麦みそ	わかさぎ 牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	れんこん 白菜 玉ねぎ 大根 ごぼう	精白米 強化米 小麦粉 でん粉 パン粉 三温糖	米油 白ごま	732 kcal 23.9 g 20.5 g
9	水	コッペパン 鶏肉と白菜のクリームシチュー （シチュールウ） 大根と小松菜のサラダ りんご 牛乳	鶏肉 長州黒かしわ 使用！	脱脂粉乳 牛乳 ミルク 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ 白菜 キャベツ 大根 りんご	小麦粉 米粉 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 三温糖	米油 油 米油	708 kcal 28.2 g 22.6 g
10	木	ごはん たらの磯風味 ひじきの炒め煮 けんちん汁 牛乳	たら 大豆 豆腐 鶏肉	青のり ひじき 牛乳	人参 さやいんげん 人参 葉ねぎ	しょうが 大根 ごぼう	精白米 強化米 でん粉 三温糖 三温糖 里芋	米油 米油 米油	718 kcal 32.6 g 17.8 g
11	金	ごはん おでん （ひじき天） 水菜とツナの和え物 牛乳	鶏肉 生揚げ うすら卵 たい あじ たら まぐろ水煮	ひじき 牛乳	水菜 人参	大根 白菜	精白米 強化米 里芋 こんにゃく 三温糖 でん粉 砂糖 三温糖		757 kcal 30.9 g 19.7 g
14	月	ごはん いわしの甘露煮 岩国赤大根の甘酢和え うま煮 牛乳	いわし 油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 人参 さやいんげん	岩国赤大根 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 でん粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく 三温糖	白ごま 米油	830 kcal 33.5 g 22.0 g
15	火	ごはん 豚豆腐 小松菜の和え物 牛乳	豚肉 豆腐	牛乳	人参 葉ねぎ 小松菜 人参	玉ねぎ もやし	精白米 強化米 しらたき 三温糖 三温糖	米油 白ごま	710 kcal 28.1 g 18.1 g
16	水	黒糖パン 白身魚の香味フライ レモンサラダ 豆乳スープ 牛乳	ほき まぐろ水煮 豚肉 豆乳	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	バジル 人参 パセリ	キャベツ きゅうり レモン果汁 白菜 玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし	小麦粉 米粉 黒砂糖 パン粉 三温糖 じゃがいも	米油 米油 米油	794 kcal 32.4 g 24.9 g
17	木	たこめし 五目厚焼玉子 そすり鍋 牛乳	たこ 卵 牛肉 豆腐 油揚げ	岡山県の郷土料理 牛乳	人参 人参 人参 水菜	ごぼう グリーンピース とうもろこし たけのこ ごぼう 白菜 えのきたけ 白ねぎ	精白米 強化米 三温糖 でん粉 砂糖		706 kcal 33.3 g 19.5 g
18	金	ごはん 冬野菜カレー （カレールウ） ひじきとツナのサラダ 牛乳	豚肉 まぐろ水煮	粉チーズ ひじき 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ れんこん ぶなしめじ にんにく 白菜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 さつまいも	米油 油 卵抜マヨネーズ 白ごま	850 kcal 28.2 g 27.3 g
21	月	ごはん さばの竜田揚げ ゆずきち和え かぼちゃのみそ汁 牛乳	さば 豆腐 油揚げ 麦みそ	冬至献立 牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ 人参 葉ねぎ	白菜 ゆずきち 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 でん粉 三温糖	米油	802 kcal 33.2 g 24.7 g
22	火	ピラフ 鶏肉のマーマレード焼き （マーマレード） マカロニスープ クリスマスデザート（チョコムース） 牛乳	ベーコン 鶏肉 大豆 豆乳 ゼラチン	クリスマス献立 牛乳	人参 人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース とうもろこし みかん オレンジ なつみかん 白菜 とうもろこし	精白米 強化米 三温糖 でん粉 水あめ 砂糖 マカロニ 粉あめ 砂糖 小麦	バター 米油	826 kcal 28.5 g 29.1 g
23	水	きなこパン（小）（個包装） チキンチキンれんこん ポテトサラダ コーンスープ （シチュールウ） みかん 牛乳	きな粉 鶏肉 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 ミルク 牛乳	川下中学校1年4組が考えた献立 「元氣みなぎるスタミナ給食～1・4我らの献立～」 人参	れんこん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ぶなしめじ 白菜 キャベツ みかん	小麦粉 米粉 上白糖 でん粉 三温糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 米油 卵抜マヨネーズ 油	902 kcal 32.3 g 36.4 g

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。