3 木	ごはん コツペパン ぶくまが 福豆ごはん ごはん		献立名	岩国: ぶたにく いわし あぶらあげ とうふ むぎみそ とうにゅう ミートボール	2群 5ゅう がっこう ねん くみ :	主に体の調子 3群 <sup>かが</sup> 考えた献立「おい	主 な 材 料 を整えるもとになる (緑)  4群 しい食べ物集めました」  しょうがだいこん たまねぎ  たまねぎ グリンピース にんにく しょうがしょうがたまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	主にエネルギーのも 5群  こめ パンこ  さとう  かずあめ さとう  パン マカロニ じゃがいも さとう  こむぎこ さとう	5とになる (黄) 6群 あぶら あぶら たまごぬき 卵抜マコネーズ ごま ごま ごまあぶら あぶら	エネル: たん: 小学校 738 32.0	接価 ギー(kcal) は女似の 873 873 36.1 792 30.4
2 水 -	コッペパン ふぐぎめ 福豆ごはん ごはん		プラスタース (デミグラスソース) プロッコリーサラダ (じらの竜田揚げのりごま和え) すまし汁 チャプチェトック	がたにく 岩国 に がたにく	かり がっこう ねん くみ かり 中学校 1年4組が ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし チーズ ぎゅうにゅう	考えた献立「おい 考えた献立「おい こまつな にんじん ねぎ にんじん トマト トマト ブロッコリー 節分献立 (で)	しい食べ物集めました」 しょうがだいこん たまねぎ たまねぎ グリンピース にんにく しょうが しょうが たまねぎ にんにく キャベツ とうちろこし	こめ パンこ さとう みずあめ さとう パン マカロニ じゃがいも さとう こむぎこ さとう	あぶら あぶら たまごぬき 卵抜マコネーズ ごま ごま ごまあぶら	738 32.0	873 36.1
2 水 -	コッペパン ふぐぎめ 福豆ごはん ごはん		プラスタース (デミグラスソース) プロッコリーサラダ (じらの竜田揚げのりごま和え) すまし汁 チャプチェトック	いわし あぶらあげ とうふ むぎみそ とうにゅう ミートボール ぶたにく ぎゅうにく まぐろみずに だいず くじら とうふ あぶらあげ ぶたにく	わかめ しらすぼし チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ にんじん トマト トマト プロッコリー 節 分献立	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが しょうが たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが	さとう みずあめ さとう バン マカロニ じゃがいも さとう こむぎこ さとう	あぶら たまごぬき 卵抜マコネーズ ごま ごま ごまあぶら	32.0	792
2 水 -	コッペパン ふぐぎめ 福豆ごはん ごはん		いわしのつみれ汁  こうにゅう 豆乳プリン  ミートボールのデミグラスソース  (デミグラスソース)  プロッコリーサラダ  くじらの電田揚げ のりごま和え すまし汁 チャプチェ トック	とうにゅう ミートボール ぶたにく ぎゅうにく まぐろみずに だいず くじら とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ にんじん トマト トマト プロッコリー 節 分献立	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが しょうが たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが	みずあめ さとう バン マカロニ じゃがいも さとう こむぎこ さとう	たまごらき 卵抜マヨネーズ ごま ごま ごまあぶら	32.0	792
3 木 素	コッペパン ふぐぎめ 福豆ごはん ごはん		いわしのつみれ汁  こうにゅう 豆乳プリン  ミートボールのデミグラスソース  (デミグラスソース)  プロッコリーサラダ  くじらの電田揚げ のりごま和え すまし汁 チャプチェ トック	とうにゅう ミートボール ぶたにく ぎゅうにく まぐろみずに だいず くじら とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん トマト トマト ブロッコリー 節 分 献 立	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが しょうが たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが	バン マカロエ じゃがいも さとう こむぎこ さとう こむ	たまごらき 卵抜マヨネーズ ごま ごま ごまあぶら	32.0	792
3 木 素	<sup>AC まめ</sup> 福豆ごはん ごはん		こうにゅう 豆乳プリン ミートボールのデミグラスソース	とうにゅう ミートボール ぶたにく ぎゅうにく まぐろみずに だいず くじら とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん トマト トマト ブロッコリー 節 分 献 立	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが しょうが たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが	バン マカロエ じゃがいも さとう こむぎこ さとう こむ	たまごらき 卵抜マヨネーズ ごま ごま ごまあぶら		
3 木 素	<sup>AC まめ</sup> 福豆ごはん ごはん		ミートボールのデミグラスソース点 (デミグラスソース) ブロッコリーサラダ くじらの電田揚げ のりごま和え すまし汁 チャプチェ トック	ミートボール ぶたにく ぎゅうにく まぐろみずに だいず くじら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	トマト ブロッコリー 節分献立 (g) ごまつな にんじん	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	バン マカロエ じゃがいも さとう こむぎこ さとう こむ	たまごらき 卵抜マヨネーズ ごま ごま ごまあぶら		
3 木 素	<sup>AC まめ</sup> 福豆ごはん ごはん		(デミグラスソース) ブロッコリーサラダ くじらの竜田揚げ のりごま和え すまし汁 チャプチェ トック	ぶたにく ぎゅうにく まぐろみずに だいず くじら とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり わかめ	トマト ブロッコリー 節分献立 (g) ごまつな にんじん	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	こむぎこ さとう こめ	たまごらき 卵抜マヨネーズ ごま ごま ごまあぶら		
3 木 素	<sup>AC まめ</sup> 福豆ごはん ごはん		プロッコリーサラダ	まぐろみずに だいず くじら とうふ あぶらあげ ぶたにく	のりわかめ	プロッコリー 節分献立 節まなこれ だて 節分献立 ごまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	<b></b> උන්	たまごらき 卵抜マヨネーズ ごま ごま ごまあぶら	25.6	30.4
4 金 7 月	福豆ごはん		くじらの竜田揚げ のりごま和え すまし汁 チャプチェ トック	だいず くじら とうふ あぶらあげ ぶたにく	のりわかめ	節分献立 (ぎ	たまねぎ しょうが		ごま ごまあぶら	<u> </u>	<u>                                     </u>
4 金 7 月	福豆ごはん		くじらの竜田揚げ のりごま和え すまし汁 チャプチェ トック	くじら とうふ あぶらあげ ぶたにく	のりわかめ	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが			T	Γ
4 金 7 月	福豆ごはん		くじらの竜田揚げ のりごま和え すまし汁 チャプチェ トック	くじら とうふ あぶらあげ ぶたにく	のりわかめ						
4 金 7 月	福豆ごはん		くじらの竜田揚げ のりごま和え すまし汁 チャプチェ トック	とうふ あぶらあげ ぶたにく	わかめ			でんぷん さとう	あぶら	1	
7 月			すまし汁 チャプチェ トック	ぶたにく	わかめ		±.101 ,				731 34.5
7 月		0130	チャプチェ	ぶたにく		にんじん ねぎ			ごま ごまあぶら		31.3
7 月		0(1)	トック		ぎゅうにゅう		たまねぎ えのきたけ				
7 月		01)2) 01)3		とりにく		にんじん にら	ほししいたけ たまねぎ にんにく しょうが	こめ はるさめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら		l
	ごはん		オレンジ		わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい ほししいたけ	トック			745 26.4
	ごはん						オレンジ				
	ごはん		とり だいず いた 鶏と大豆のみそ炒め	とりにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ほししいたけ たけのこ	こめ さとう	あぶら	602	749
8 火			しらたまだんご じる 白玉団子汁	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	しらたま	<b>!</b>	_	34.8
8 火						にんじん ねき  = ねん 〈み かんが こん  と1年3組が考えた献		0 2/05		Щ	1
8 火	ごはん					(1年3組か考えた駅	⊥ ine ⊗ j			<sub> </sub>	Τ
			いわしのアングレーズ	いわし	ぎゅうにゅう			こめ でんぷん さとう バンこ	たまごぬき	725	900
			れんこんサラダ <sub>あいしょうじる</sub>	<i>//</i>		にんじん	れんこん		卵抜マヨネーズ ごま	27.2	32.1
			相性汁	とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも			<u> </u>
9 水 -	コッペパン		きりにく に 関内のトマト煮	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ぶなしめじ たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら		703
	<b>コッ/ (()</b>		<sup>こまつ☆</sup> 小松菜サラダ	まぐろみずに		こまつな にんじん	キャベツ レモン	さとう	あぶら	27.7	32.8
10 木 わ	つかめごはん		キムチ煮込みうどん	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ はくさい(キムチ)	こめ うどんさとう	あぶら	592	745
10 /	(/[\)		たいこん ま もの 大根とツナの和え物	まぐろみずに		ほうれんそう	だいこん	さとう	たまごぬき ごま 卵抜マヨネーズ	24.0	28.4
			ふゆやさい 冬野菜カレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん ぶなしめじ にんにく	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	643	800
14 月	ごはん			まぐろみずに		みずな	れんこん キャベツ ゆずきち	さとう	あぶら		27.4
			しお や			07 9 76	100070-11-00-99005		553.5		+-
15 火	ごはん	03 Ja	さばの塩こうじ焼き *	් 	ぎゅうにゅう			<u></u> උහ		588	
				かつおぶし		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		28.1	33.8
			がゆやさい 冬野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ はくさい	さといも			
	1.1/ =1)	Т	よううすやきたまご		セルフ	フサンドウィッチを <sup>。</sup> 「	作ろう!			7	Т
16 水	食パン 2枚		サンド用薄焼玉子	たまご	ぎゅうにゅう			パン		630	755
	(小1・2年		カレーポテトサラダ	まぐろみずに			きゅうり	じゃがいも	たまごぬき 卵抜マヨネーズ		30.3
	1枚)		かぶとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ かぶ はくさい		あぶら		
			<sup>からあ ラめ</sup> いわしの唐揚げ梅みそがらめ	いわし むぎみそ	ぎゅうにゅう		うめ	こめ さとう でんぷん	あぶら		
17 木	ごはん	03	しおこんぶ ぁ 塩昆布和え		しおこんぶ	こまつな	キャベツ				764 33.2
			じる けんちん汁	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも	あぶら		
			てりやき	さば	ぎゅうにゅう			こめ さとう			
			きりぼしだいこん いた	ぶたにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら	1	
18 金	ごはん		での(お好みソース)			12/00/02	もも りんご		533.5		790
		J	はるさめ	7179-147						2/.5	30.2
			春雨スープ			チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ ほししいたけ	はるさめ	あぶら ごまあぶら	1	
			ぽんかん			<u> </u>	ほんかん				<u> </u>
21 月		T			* -	オーストラリアの∜ 「	斗 埋 			7	
	コッペパン	(£130)	チキンパルミジャーノ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト	たまねぎ にんにく	パン パンこ こむぎこ	あぶら	583 24 0	748 30.1
			マカロニスープ		にんじん こまつな	はくさい とうもろこし	マカロニ			50.1	
		T				愛知県の郷土料理			r		
22 火	ごはん	0((((((((((((((((((((((((((((((((((((((	sovetatic 厚焼玉子	たまご	ぎゅうにゅう			こめ			
			煮みそ	ぶたにく なまあげ あかみそ		にんじん	だいこん ごぼう しろねぎ	さといも こんにゃく さとう			741 27.6
			<sub>す ぁ</sub> ごま酢和え			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま		
		Q() <u>*</u>	いかくに ちゅうがつこう ねん くみ かんぎ ごん たて ぎゅうしょく 岩国中学校1年5組が考えた献立「残食ゼロ給食!」								
	ごはん		れんこんハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう		れんこん	こめ さとう でんぷん		Ţ	Ţ
24 木			しゅん しょくざい 旬の食材サラダ			みずな ごまつな ほうれんそう にんじん		<b>さ</b> とう	あぶら	608	8 838 .4 29.5
			とんじる	アセニノ レニア かぎって							
			豚汁	ぶたにく とうふ むぎみそ		にんじん ねぎ	ごぼう しょうが	さつまいも こんにゃく		-	
+			いよかん	us	くに ちゅうがっこう ねん くみ	かんが こん だて いま	<b>いよかん</b>			1	1
	ごはん	T	<u></u>	岩	国中学校1年1組力	が考えた献立「今が	<sup>しゅん</sup> 旬!うまうまごはん 」			7	Т
25 金		0	さばのみそ煮	さば みそ	ぎゅうにゅう	 		こめ		712	855
			ごま和え			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		34.1
			肉じゃがれんこん	ぶたにく ちくわ (すけとうたら・ほき)		にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
28 月 🗀	コッペパン	8	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース	パン じゃがいも	シチュールウ あぶら	623	
`	_		ひじきとツナのサラダ	まぐろみずに	ひじき		きゅうり キャベツ		<sub>たまごぬき</sub> 卵抜マヨネーズ ごま	26.7	31.8