

日	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 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		1杯あたり	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	上・幼稚園 中・小学校 下・中学校		
1	月	ごはん なつやすいかレー フルーツミックス	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす とうもろこし りんご にんにく しょうが りんご パインアップル もも みかんジュース	こめ じゃがいも マスカットゼリー なしゼリー		462 633 776	14.1 20.4 24.3	そお小 みどり中
2	火	ごはん かんこくふうにくじゃが ナムル (中) パリッシュ	牛乳 ぶたにく さつまあげ (たい あじ たら)	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ もやし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう みずあめ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら ごま	447 614 770	16.1 22.6 29.9	みどり中
3	水	けんさんパン ハンバーグのデミグラスソース ミネストローネ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう		たまねぎ マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんにく	パン さとう でんぶん じゃがいも マカロニ	あぶら ラード	404 616 763	17.3 25.2 30.1	
4	木	ごはん くじらのたつたあげ じゃがいものみそしる れいとうみかん	牛乳 くじら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ みかん	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	464 624 754	18.1 25.1 30.3	
5	金	ごはん さばのみそに さわにわん ぶどう (2つぼ)	牛乳 さば みそ ぶたにく かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶ こんぶだし		しょうが ごぼう だいこん しいたけ ぶどう	こめ さとう でんぶん		465 607 750	21.8 27.4 34.3	
8	月	こくとうパン ポークビーンズ やさいのごまドレッシングあえ	牛乳 ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こくとうパン じゃがいも さとう さとう	ごま あぶら	383 614 773	18.9 28.9 36.1	
9	火	くりごはん ちくわのごまネーズあえ ぶたじる	牛乳 ちくわ (たい あじ たら) ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり はくさい ごぼう しょうが	こめ さとう さといも こんにゃく	くり くるごま ごま ノンエッグマヨネーズ	415 576 705	14.5 20.8 24.9	
10	水	けんさんパン ボロニアハム やさいたっぷりスープ フローズンヨーグルト	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごまつな にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし	パン でんぶん さとう じゃがいも	ラード	426 627 762	18.9 26.7 31.6	
11	木	ごはん いわしのかぼすレモンに やさいのいそに なし	牛乳 いわし とりにく だいず あぶらあげ さつまあげ(たい あじ たら)	ぎゅうにゅう ひじき		かぼす レモン なし	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	529 688 839	21.1 27.2 33.2	
12	金	むぎごはん (減) ジャージャーめん きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 ぶたにく みそ ちくわ (たい あじ たら)	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ うどん さとう	あぶら ごま	471 650 804	18.0 25.1 30.7	
16	火	とりごぼうごはん いわくにれんこんのサラダ やさいいりつみれじる	牛乳 とりにく あぶらあげ チキンハム さかなすりみ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ えだまめ	こめ さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ ごま ラード	464 636 780	15.2 21.7 25.9	
17	水	けんさんパン (小) あきなすとひきにくのスバゲティ ひじきのマリネ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ マイヤーレモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	409 644 810	17.4 26.8 33.2	
18	木	ごはん あきやさいのにも だいこんサラダ わかめふりかけ	牛乳 とりにく なまあげ まぐろみずに かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	れんこん ごぼう だいこん まっちゃ	こめ さといも こんにゃく さとう さとう さとう	くり あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	479 645 797	16.8 23.3 28.1	
19	金	ごはん さんまのなんぼんづけ とうふとえのきたけのみそしる おはぎ	牛乳 さんま とうふ あぶらあげ みそ あずき	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう もちごめ さとう	あぶら	566 739 890	17.4 24.2 28.6	
22	月	けんさんパン とりにくのマイヤーレモンふうみ ABCスープ マーシャルビーンズ	牛乳 とりにく とりにく だいずこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	しんとうファームの “マイヤーレモン”をつかっています。		パン でんぶん さとう じゃがいも マカロニ さとう	あぶら あぶら ココア	441 669 856	21.8 32.4 40.6	
24	水	けんさんパン ミートボールのブラウンソースに ごぼうサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし しめじ ごぼう きゅうり	パン じゃがいも さとう パンこ ノンエッグマヨネーズ ごま	あぶら	359 582 734	14.1 22.7 28.3	
25	木	ごはん さばのしおこうじやき そくせきづけ しゅんさいのみそしる	牛乳 さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめのつくだに わかめ にぼしだし	ねぎ	きゅうり キャベツ なす えのきたけ	こめ しおこうじ じゃがいも	ごま	449 595 726	19.2 24.6 29.5	
26	金	イエローライス キーマカレー ごまつなサラダ (中) チーズ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず まぐろみずに チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ごまつな	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり ゆずきち	こめ さとう	カレールウ あぶら	495 669 867	19.2 26.8 35.1	由西小 神東小
29	月	ゆかりごはん やさいのうまに いそかあえ	牛乳 とりにく なまあげ のり	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん さやいんげん ごまつな にんじん	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	あぶら ごま	474 644 796	16.0 22.5 27.1	杭名 河内 岩国西中 由宇中 玖珂中 周東中
30	火	ごはん ビビンバ ワンタンスープ (中) はちみつレモンゼリー	牛乳 ぎゅうにく たまご みそ ぶたにく とりにく だいずこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし にんにく たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが レモン	こめ さとう こむぎこ さとう はちみつ みずあめ	ごまあぶら ごま あぶら	460 630 870	15.7 22.3 26.6	由宇中 玖珂中 周東中

※仕入れなどの都合により、献立や使用食材を変更することがあります。