

| 日  | 曜日 | 献立名                                                        | 給食に使用している食品                                       |                                         |                              |                                                    |                                          |                          | 栄養価                         |                                    | 給食<br>がない<br>学校           |
|----|----|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------------------|---------------------------|
|    |    |                                                            | おもに体をつくる食品<br>(あかのなかま)                            |                                         | おもに体の調子をととのえる食品<br>(みどりのなかま) |                                                    | おもにエネルギーになる食品<br>(きいろのなかま)               |                          | 1杯分 <sup>※</sup>            | たんぱく<br>しつ                         |                           |
|    |    |                                                            | 1群                                                | 2群                                      | 3群                           | 4群                                                 | 5群                                       | 6群                       | 1杯分 <sup>※</sup><br>100gあたり | たんぱく<br>しつ <sup>※</sup><br>100gあたり |                           |
| 1  | 水  | ごくとうパン (小)<br>スパゲティナポリタン<br>フルーツのヨーグルトあえ                   | 牛乳<br>ウインナー ベーコン                                  | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト                         | にんじん ピーマン                    | たまねぎ キャベツ にんにく<br>パインアップル もも りんご                   | ごくとうパン<br>スパゲティ                          | あぶら                      | 570<br>607<br>824           | 20.0<br>21.6<br>28.4               |                           |
| 2  | 木  | ごはん<br>さといものそぼろに<br>チンゲンサイとハムのいためもの<br>りんご                 | 牛乳<br>なまあげ ぶたにく<br>ちくわ (たい あじ たら)<br>チキンハム        | ぎゅうにゅう                                  | にんじん さやいんげん                  | たまねぎ しょうが<br>もやし とうもろこし<br>りんご                     | ごめ<br>さといも こんにゃく<br>さとう かたくりこ            | あぶら                      | 530<br>619<br>756           | 20.2<br>23.4<br>28.3               |                           |
| 3  | 金  | ごはん<br>さばのてりやき<br>あきやさいのみそしる<br>いまがわやき                     | 牛乳<br>さば<br>とうふ あぶらあげ みそ<br>あずき だいずこ              | ぎゅうにゅう<br>にぼしだし                         | にんじん ねぎ                      | だいこん えのきたけ しめじ                                     | ごめ<br>さとう<br>さつまいも<br>こむぎこ さとう           | あぶら                      | 572<br>682<br>819           | 22.8<br>27.0<br>32.5               |                           |
| 6  | 月  | ごはん<br>あきやさいのもの<br>きりぼしだいごんのあますあえ<br>おつきみだんご (みたらし)        | 牛乳<br>とりにく なまあげ                                   | ぎゅうにゅう<br>しらすばし                         | にんじん さやいんげん<br>にんじん          | れんこん ごぼう<br>きりぼしだいごん きゅうり                          | ごめ<br>こんにゃく さといも さとう<br>さとう              | くり<br>ごま                 | —<br>634<br>768             | —<br>22.6<br>27.3                  | 玖珂幼                       |
| 7  | 火  | わかめごはん<br>かやくうどん<br>こんぶあえ                                  | 牛乳<br>とりにく あぶらあげ かつおだし<br>かまぼこ (たい あじ たら)         | ぎゅうにゅう わかめ<br>こんぶだし<br>しおこんぶ            | にんじん ねぎ                      | たまねぎ<br>キャベツ きゅうり                                  | ごめ さとう<br>うどん                            | ごま                       | 423<br>575<br>711           | 14.4<br>20.8<br>24.6               |                           |
| 8  | 水  | けんさんパン<br>ポパイオムレツ<br>ラビオリスープ<br>チョコパテ (乳入り)                | 牛乳<br>たまご<br>ベーコン ぶたにく                            | ぎゅうにゅう                                  | ほうれんそう<br>にんじん パセリ           | たまねぎ しめじ                                           | パン<br>でんぶん さとう                           | あぶら<br>あぶら               | 467<br>605<br>740           | 19.3<br>23.8<br>28.7               |                           |
| 9  | 木  | ごはん<br>さんまのみぞれに<br>ちくぜんに<br>りんご                            | 牛乳<br>さんま<br>ちくわ (たい あじ たら)<br>とりにく               | ぎゅうにゅう                                  | にんじん さやいんげん                  | だいこん<br>れんこん ごぼう<br>りんご                            | ごめ<br>さとう かたくりこ<br>さといも さとう<br>こんにゃく     | あぶら                      | 602<br>687<br>839           | 22.8<br>25.3<br>30.4               |                           |
| 10 | 金  | ごはん 〔目の愛護デー献立〕<br>げんきのでるレバー<br>めのあいごデーみそしる                 | 牛乳<br>とりにく とりレバー<br>とうふ あぶらあげ みそ                  | ぎゅうにゅう<br>わかめ にぼしだし                     | にら<br>かぼちゃ にんじん ほうれんそう       | たまねぎ えのきたけ                                         | ごめ<br>さとう こむぎこ                           | あぶら ごま                   | 575<br>681<br>843           | 24.7<br>29.1<br>35.5               | 柱野小                       |
| 14 | 火  | ごはん 〔鳥取市姉妹都市連携30周年献立〕<br>らっきょうのピリからそぼろ<br>いもこんじる<br>わなしゼリー | 牛乳<br>ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく かつおだし                   | ぎゅうにゅう                                  | にんじん ねぎ<br>にんじん              | らっきょう たまねぎ しょうが<br>だいこん しろねぎ ごぼう<br>なし             | ごめ<br>さとう かたくりこ<br>こんにゃく さといも さとう<br>さとう | あぶら                      | 552<br>647<br>769           | 19.5<br>22.8<br>27.2               | 藤河小<br>玖珂小                |
| 15 | 水  | けんさんパン<br>あきやさいのシチュー<br>マカロニサラダ<br>(中) はちみつとうにゅうパンナコッタ     | 牛乳<br>とりにく<br>ポークハム<br>とうにゅう                      | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう                        | にんじん パセリ<br>にんじん             | たまねぎ しめじ マッシュルーム<br>きゅうり<br>レモン                    | パン<br>さつまいも<br>マカロニ さとう                  | シチュールウ<br>ノンエッグマヨネーズ     | 417<br>647<br>859           | 15.9<br>24.8<br>30.7               |                           |
| 16 | 木  | ごはん<br>マーボー豆腐<br>かいそうサラダ<br>(中) コーンシウマイ                    | 牛乳<br>とうふ ぶたにく みそ<br>まぐろみずに<br>さかなすりみ とうふ         | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ わかめ しろとき<br>か こんぶ あかとさか | にんじん ねぎ                      | たまねぎ はくさい<br>しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし たまねぎ | ごめ<br>さとう かたくりこ<br>さとう                   | ごまあぶら<br>ごまあぶら<br>ロード    | 522<br>620<br>818           | 23.1<br>27.1<br>35.0               |                           |
| 17 | 金  | ごはん<br>あじあじれんこん<br>あいしょうじる<br>みかん                          | 牛乳<br>あじ<br>ベーコン とうふ みそ                           | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう にぼしだし                  | にんじん ねぎ                      | れんこん<br>たまねぎ<br>みかん                                | ごめ<br>かたくりこ さとう<br>さつまいも                 | あぶら                      | 547<br>721<br>887           | 16.4<br>22.5<br>27.1               |                           |
| 20 | 月  | あきのかおりごはん<br>ぶたじる<br>ちくわのごまネーズあえ                           | 牛乳<br>とりにく あぶらあげ<br>ぶたにく なまあげ みそ<br>ちくわ(たい あじ たら) | ぎゅうにゅう<br>にぼしだし                         | にんじん さやいんげん<br>にんじん ねぎ       | しめじ<br>はくさい ごぼう しょうが<br>キャベツ きゅうり                  | ごめ さとう<br>さといも こんにゃく<br>さとう              | くり あぶら<br>ごま ノンエッグマヨネーズ  | 427<br>586<br>722           | 17.0<br>23.8<br>29.0               | 御庄小<br>神東小<br>由宇中         |
| 21 | 火  | ごはん 〔岩国市の郷土料理「大平」〕<br>さばのたつたあげ<br>おおひら<br>おかかふりかけ          | 牛乳<br>さば<br>とりにく なまあげ こうりどうふ<br>かつおぶし             | ぎゅうにゅう<br>のり                            | にんじん<br>まっचा                 | れんこん ごぼう しいたけ                                      | ごめ<br>さとう かたくりこ<br>さといも こんにゃく さとう<br>さとう | あぶら<br>あぶら               | 603<br>692<br>852           | 25.2<br>27.9<br>33.6               | みどり中                      |
| 22 | 水  | けんさんパン<br>やさいたっぷりスープ<br>ツナサラダ<br>りんごジャム                    | 牛乳<br>ベーコン<br>まぐろみずに                              | ぎゅうにゅう                                  | にんじん こまつな                    | たまねぎ しめじ<br>とうもろこし<br>キャベツ きゅうり<br>りんご             | パン<br>じゃがいも マカロニ<br>さとう<br>さとう みずあめ      | あぶら<br>あぶら               | 442<br>586<br>718           | 16.1<br>21.1<br>25.4               |                           |
| 23 | 木  | ごはん<br>ハヤシシチュー<br>フルーツミックス                                 | 牛乳<br>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<br>パインアップル もも みかんジュース                    | ごめ<br>じゃがいも さとう                          | ハヤシルウ                    | —<br>630<br>776             | —<br>18.5<br>21.8                  | 玖珂幼                       |
| 24 | 金  | キムタクごはん<br>にくだんごとはるさめのスープ<br>ナムル                           | 牛乳<br>ぶたにく ベーコン<br>とりにく なまあげ                      | ぎゅうにゅう                                  | たまねぎ チンゲンサイ<br>ほうれんそう にんじん   | はくさいキムチ たくあん にんにく<br>キャベツ しいたけ<br>もやし              | ごめ さとう<br>はるさめ パンこ さとう<br>さとう            | ごまあぶら<br>あぶら<br>ごま ごまあぶら | 494<br>584<br>713           | 19.2<br>22.3<br>27.1               |                           |
| 27 | 月  | けんさんパン<br>ハンバーグのきのこソースがけ<br>ABCスープ                         | 牛乳<br>とりにく ぶたにく<br>とりにく ベーコン                      | ぎゅうにゅう                                  | にんじん                         | たまねぎ マッシュルーム<br>たまねぎ キャベツ                          | パン<br>さとう でんぶん<br>マカロニ じゃがいも             | あぶら<br>あぶら<br>ロード        | 477<br>616<br>759           | 22.1<br>27.0<br>32.8               | 由西 川上<br>西中<br>玖珂中<br>周東中 |
| 28 | 火  | ごはん<br>さばのみそに<br>にくじゃが<br>みかん                              | 牛乳<br>さば みそ<br>ぎゅうにゅう なまあげ<br>ちくわ (たい あじ たら)      | ぎゅうにゅう                                  | にんじん さやいんげん                  | たまねぎ<br>みかん                                        | ごめ<br>さとう でんぶん<br>じゃがいも<br>こんにゃく さとう     |                          | 620<br>706<br>868           | 27.0<br>29.6<br>37.0               |                           |
| 29 | 水  | けんさんパン<br>ポークビーンズ<br>りっちゃんのにんぎサラダ<br>(中) ヨーグルト             | 牛乳<br>ぶたにく だいず<br>チキンハム かつおぶし                     | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ<br>ヨーグルト                | にんじん トマト<br>にんじん             | たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし                        | パン<br>じゃがいも さとう<br>さとう<br>さとう            | あぶら                      | 453<br>612<br>823           | 21.6<br>27.6<br>36.5               |                           |
| 30 | 木  | ごはん<br>ぶたたまどんぶりのぐ<br>そくせきづけ                                | 牛乳<br>ぶたにく たまご あぶらあげ<br>さつまあげ (たい あじ たら)          | ぎゅうにゅう<br>くきわかめのつくだに                    | にんじん さやいんげん                  | たまねぎ しいたけ<br>キャベツ きゅうり                             | ごめ<br>さとう                                | ごま                       | 515<br>608<br>748           | 22.1<br>25.9<br>31.4               |                           |
| 31 | 金  | むぎごはん 〔ハロウィン献立〕<br>パンブキンカレー<br>ひじきとツナのサラダ<br>ハロウィンのプチゼリー   | 牛乳<br>とりにく<br>まぐろみずに                              | ぎゅうにゅう<br>ひじき                           | にんじん トマト かぼちゃ                | たまねぎ にんにく<br>きゅうり キャベツ<br>ぶどう                      | ごめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう みずあめ               | カレールウ<br>ノンエッグマヨネーズ ごま   | 552<br>657<br>803           | 18.2<br>21.1<br>25.2               |                           |