

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群	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2月		なめし(減)(むぎいり) わかめうどん だいこんサラダ	牛乳 かつおぶし とりにく あぶらあげ かまぼこ(たい あじ たら) かつおだし まぐろみずに	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	ひろしまな きょうな だいこんぼ にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ だいこん	ごめ むぎ さとう うどん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	490 618 764	19.9 25.2 30.3	西中	
3火		ごはん せつぶん献立 くじらのたつたあげ だいずのごもくに (小中)せつぶんまめ (幼)パリッシュ	牛乳 くじら とりにく だいず なまあげ さつまあげ(たい あじ たら) (小中)だいず	ぎゅうにゅう きゅうにゅう (幼)かたくちいわし	たまねぎ しょうが れんこん ごぼう	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも さとう こんにやく (幼)さとう みずあめ	551 754 915	25.4 32.4 39.0			
4水		けんさんパン フランクフルトのケチャップに コールスローサラダ	牛乳 チキンフランク チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら フレンチドレッシング	393 577 725	15.9 22.8 28.0	みどり中	
5木		むぎごはん ハヤシシチュー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	ごめ むぎ じゃがいも さとう マスカットゼリー いちごゼリー さとう	504 644 793	15.1 19.6 23.4			
6金		ごはん ふうの日献立 ふくちり ほうれんそうのいためもの みかん 青木町の国重さんが栽培されたみかんです!	牛乳 ふぐ とりにく なまあげ かつおだし ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん ほうれんそう	ごめ こんにやく あぶら	475 594 723	17.4 21.7 26.1			
9月		けんさんパン(小) スパゲティナポリタン ごぼうサラダ (中) ソファールいちご	牛乳 ベーコン ぶたにく チキンハム ゼラチン	ぎゅうにゅう ヨーグルト かんてん	にんじん こまつな トマト キャベツ たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり いちご	パン スパゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	441 639 854	17.5 24.9 33.3			
10火		ごはん あげぎょうざ(幼1小中2) やさいのごまドレッシングあえ マーボーカレーどうぶ	牛乳 ぶたにく とうぶ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にら ほうれんそう にんじん ねぎ	ごめ さとう こむぎこ さとう キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	546 717 865	20.1 26.8 31.5			
11水		けんこくきねんのひ									
12木		ひじきわかめごはん(むぎいり) こおりどうぶのたまごとじ ごまあえ	牛乳 こおりどうぶ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	ごめ むぎ さとう じゃがいも さとう ごま	492 628 768	19.4 24.4 29.5			
13金		ごはん こそ小5・6年生が考えた献立 さんまのみぞれに そくせきづけ ぶたじる	牛乳 さんま ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめのつくだに にぼしだし	だいこん キャベツ きゅうり はくさい ごぼう しょうが	ごめ さとう でんぷん ごま さつまいも こんにやく	538 655 780	20.7 24.7 28.1	みどり中		
16月		ごはん 岩国市の郷土料理「大平」 さばのねぎしおやき おおひら おさかなふりかけ	牛乳 さば とりにく なまあげ こおりどうぶ けずりぶし(かつお さば あじ いわし)	ぎゅうにゅう あおのり	しろねぎ レモン れんこん ごぼう しいたけ	ごめ みずあめ あぶら さといも こんにやく さとう さとう でんぷん ごま	601 687 818	29.2 31.9 35.6	河内小 みどり中		
17火		ごはん 藤河小6年生が考えた献立 いしかりなべ ほうれんそうのおひたし	牛乳 さけ なまあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごめ じゃがいも さとう ごま	447 566 688	18.2 22.6 26.5			
18水		けんさんパン ハンバーグのデミグラスソースがけ ラビオリスープ (中) スライスチーズ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	ごめ さとう でんぷん あぶら ラード あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	457 624 813	19.4 25.4 32.6			
19木		ごはん 神東小学校が考えた献立 とりにくのマイヤーレモンふうみ あいしょうじる 神東地区でとれたマイヤーレモンとさつまいもを使った献立です!	牛乳 とりにく ベーコン なまあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん ねぎ	ごめ さとう でんぷん あぶら さつまいも	555 703 873	19.2 24.4 29.4			
20金		むぎごはん チキンカレー フルーツミックス	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ごめ むぎ じゃがいも カレールウ マスカットゼリー いちごゼリー	525 631 772	14.8 17.1 20.1			
23月		てんのうたんじょうび									
24火		ごはん 柳うすげ村の小さな旅館献立(だいこんづくし) いわしのみぞれに きりほしだいこんのあまずあえ だいこんのみそじる	牛乳 いわし とうぶ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ にぼしだし	にんじん にんじん ねぎ	ごめ さとう でんぷん さとう ごま	607 727	25.1 29.0	神東小 玖珂幼		
25水		けんさんパン マカロニのクリームに こまつなのソテー (中) いちご(1つぷ) 神東地区にある「テナリファーム」のいちごです!	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごめ じゃがいも マカロニ シチュールウ あぶら	413 605 767	17.6 24.8 30.8			
26木		ごはん 秋田県の郷土料理「きりたんぼ」 きりたんぼなべ ちくわのごまネーズあえ (中) あつやきたまご	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ(たい たら あじ) たまご かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし にぼしだし	にんじん にんじん	ごめ きりたんぼ こんにやく さとう さとう あぶら	492 622 846	16.6 21.0 29.3			
27金		ごはん マーボーだいこん かいそうサラダ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ まぐろみずに	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ こんぶ しろうさか あかとさか	にんじん ねぎ だいこん はくさい しいたけ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごめ さとう かたくりこ さとう ごまあぶら ごまあぶら	462 588 721	19.0 23.7 28.8			