

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			
1	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	たまねぎ にんにく もも パインアップル	ごめ むぎ じゃがいも いちごゼリー マスカットゼリー	518 658 811	15.1 19.4 23.1	杭名小 岩国西中 由宇中 玖珂中 周東中	
7	木	ごはん かつおのいそふうみ わかたけじる 【小中】かしわもち 【幼】こどものひゼリー	牛乳 かつお とうふ かつおだし (小中)あずき	ぎゅうにゅう あおのり わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ えのきたけ (幼)ひゅうがなつ レモン	ごめ でんぷん さとう あぶら	526 648 777	21.8 27.3 33.0		
8	金	ごはん さといものにももの ツナとやさいのごまあえ のりふりかけ	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ(たい たら あじ) まぐろみずに かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しょうが もやし りよくちや	ごめ さといも こんにやく さとう かたくりこ さとう ごま	492 624 766	19.9 25.0 30.3		
11	月	コッペパン はるキャベツのクリームに こまつなサラダ	牛乳 とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり ゆずさち	パン じゃがいも さとう シチュールウ あぶら	413 603 758	17.8 25.0 30.8	藤河小 杭名小 みどり中	
12	火	たけのごはん キャベツのごまネーズあえ とりだんごじる	牛乳 あぶらあげ チキンハム とりにく とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん ねぎ	たけのこ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ しょうが	ごめ さとう さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	455 572 702	17.7 22.3 26.5		
13	水	こくとうパン かつおカツ ミネストローネ オレンジ	牛乳 かつお ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ	こくとうパン パンこ こむぎこ さとう じゃがいも マカロニ	424 595 767	16.2 22.3 28.1		
14	木	ゆかりごはん(減) きつねうどん こまつなのソテー	牛乳 あぶらあげ かつおだし かまぼこ(たい たら あじ) ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかじそ にんじん ねぎ こまつな にんじん	ごめ さとう うどん さとう あぶら	449 569 698	17.6 22.4 26.5	由宇中 周東中		
15	金	むぎごはん ハヤシシチュー アスパラサラダ 【中】ムース	牛乳 ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう れんにゅう ぎゅうにゅう クリーム だっしふんにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごめ むぎ じゃがいも さとう さとう みずあめ あぶら	493 623 850	16.6 21.0 15.7	玖珂幼	
18	月	ごはん いわしのみぞれに そくせきづけ しんじやがのみそじる	牛乳 いわし 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	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう でんぷん ごま じゃがいも	510 621 760	18.2 21.7 25.7	そお小 川上小 修成小 みどり中	
19	火	ごはん とりにくのマイヤーレモンふうみ じゃがいものそぼろに	牛乳 とりにく ぶたにく さつまあげ(たい たら あじ)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	マイヤーレモン えだまめ たまねぎ しょうが ごぼう	ごめ でんぷん さとう じゃがいも さとう こんにやく あぶら	541 684 846	24.2 30.5 37.6		
20	水	コッペパン プレーンオムレツ ラビオリスープ いちごジャム	牛乳 たまご ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ いちご	パン でんぷん さとう じゃがいも こむぎこ パンこ みずあめ さとう ラード	422 594 734	17.2 23.5 28.6		
21	木	ごはん なまあげのちゅうかみそに ささみともやしのちゅうかあえ 【中】しょうろんぼう	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こんぶだし こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが	ごめ さとう かたくりこ ごま さとう はるさめ でんぷん さとう こむぎこ ラード あぶら	521 662 882	20.8 26.2 34.8		
22	金	むぎごはん キーマカレー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく パインアップル もも	ごめ むぎ じゃがいも さとう いちごゼリー さとう マスカットゼリー あぶら	542 686 847	19.4 25.2 30.4	岩国西中	
25	月	コッペパン(小) スパゲティナポリタン ごぼうサラダ 【中】ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう 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 ごぼう きゅうり	パン スパゲティ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	441 638 898	17.4 24.7 34.6	由宇小 由西小 神楽小 高森小 米川小 みどり中	
26	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 たら あじ)	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	たまねぎ にんにく もやし	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう さとう みずあめ あぶら	483 617 772	17.9 22.6 29.9		
27	水	コッペパン はなやさいのクリームに ひじきのマリネ	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひじき	ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ マイヤーレモン	パン じゃがいも さとう シチュールウ あぶら	394 582 728	17.8 25.1 31.1		
28	木	ごはん はつがげんまいりつくね きりぼしだいこんのあまずあえ キャベツのみそじる	牛乳 とりにく とうふ 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 ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごめ げんまい パンこ でんぷん さとう さとう ごま	534 643 784	20.2 24.1 28.6	柱野小	
29	金	ごはん さばのてりやき こおりどうふのもの	牛乳 さば こおりどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ	ごめ さとう でんぷん じゃがいも こんにやく さとう あぶら	557 686 842	25.3 30.2 36.6	柱野小	

※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。