

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)		12歳以下	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ		511	20.2	
		さといものそぼろに	牛乳 とりにく なまあげ さつまあげ(たい たら あじ)		にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ しょうが	さといも こんにゃく さとう かたくりこ	650	25.6		
		ぶたにくとキャベツのしおこんぶいため	ぶたにく	しおこんぶ			ごまあぶら	802	31.3		
2	金	ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ		557	20.2	
		えだまめととうふのミンチカツ	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく なまあげ ちくわ(たい たら あじ)		にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ たまねぎ	パンこ さとう ごめこ じゃがいも さとう こんにゃく でんぶん さとう	あぶら	678	24.5	
		ようふうにくじゃが おかかふりかけ	かつおぶし	のり		りよくちゃ		853	30.5		
5	月	なめし(減)	牛乳 かつおぶし	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいごんぼ		ごめ さとう		457	19.6	杭名小 河内小 岩国西中 玖珂幼稚園
		わかめうどん	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし かまぼこ(たい たら あじ)	わかめ こんぶだし しらすばし	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ	うどん	578	24.8		
		きりぼしだいごんのあまずあえ				きりぼしだいごん きゅうり	さとう	711	30.0		
6	火	ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ		570	23.3	
		さばのカレーに	牛乳 さば かいエクス とりにく なまあげ		トマト にんじん さやいんげん	もも にんにく うめぼし しょうが れんこん ごぼう りんご	さとう みずあめ さといも こんにゃく さとう	あぶら くり	694	27.3	
		あきやさいのにももの りんご						824	31.1		
7	水	コッペパン	牛乳	ぎゅうにゅう			パン		429	15.3	
		ボトフ	牛乳 ベーコン チキンウインナー チキンハム	れんにゅう	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー きゅうり	じゃがいも マカロニ さとう みずあめ さとう	ノンエッグマヨネーズ ココア	606	21.8	
		マカロニサラダ パテチョコ						757	26.9		
8	木	キムチチャーハン	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさいキムチ にんにく	ごめ さとう	ごまあぶら	468	20.1	
		にくだんごとはるさめのスープ	牛乳 とりにく		チンゲンサイ ねぎ ほうれんそう にんじん	はくさい たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが もやし	はるさめ でんぶん さとう	ごま	597	25.6	
		ナムル					ごま ごまあぶら	732	31.2		
9	金	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			ごめ		501	21.6	柱野小
		げんきのでるレバー	牛乳 とりにく とりレバー		にら		こむぎこ	ごま あぶら	634	27.4	
		かぼちゃのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ にぼしだし	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ		781	33.3		
13	火	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			ごめ		524	17.5	藤河小 神東小 玖珂小
		さきゅうらっきょうのピリからそぼろ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく		にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ らっきょう しょうが	さとう かたくりこ さといも こんにゃく さとう		658	22.5	
		いもこんなべ なしゼリー	とりにく かつおだし			だいごん しろねぎ ごぼう なし	さとう	796	26.9		
14	水	コッペパン	牛乳	ぎゅうにゅう			パン		448	17.9	
		あきやさいのシチュー	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり	さつまいも	シチュールウ	642	25.2	
		ひじきとツナのサラダ	まぐろみずに	ひじき			ごま ノンエッグマヨネーズ	816	31.1		
15	木	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			ごめ		481	19.6	
		マーボー豆腐	牛乳 ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら	608	24.4	
		かいそうサラダ	まぐろみずに	くきわかめ わかめ しろとさか こんぶ あかとさか		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	806	32.2	
【中】コーンシュウマイ		さかなすりみ とうふ		とうもろこし たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ さとう	ラード					
16	金	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			ごめ		534	17.9	玖珂幼稚園
		あじあじれんこん	牛乳 あじ とうふ あぶらあげ みそ	にぼしだし	にんじん ねぎ	れんこん だいごん しめじ えのきたけ	でんぶん さとう	あぶら	676	22.8	
		あきやさいのみそしる					さつまいも	838	27.2		
19	月	チキンライス	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	546	18.5	由宇中 玖珂幼稚園
		コールスローサラダ	牛乳 とりにく		にんじん にんじん トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ	マカロニ じゃがいも みずあめ さとう	フレンチドレッシング	675	23.3	
		ABCスープ きなこプリン	牛乳 とりにく きなこ	ぎゅうにゅう					808	27.6	
20	火	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			ごめ		465	14.8	みどり中
		ぶたにくとはるさめのいためもの	牛乳 ぶたにく		にんじん ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ もやし りんご	はるさめ さとう	ごまあぶら	586	19.2	
		もやしシャキスー りんご	牛乳 ベーコン					712	23.0		
21	水	コッペパン(小)	牛乳	ぎゅうにゅう			パン		431	18.6	
		ミートスパゲティ	牛乳 ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	スパゲティ		630	26.3	
		やさいのごまドレッシングあえ 【中】ヨーグルツペームス		しらすばし だっしふんにゅう	ほうれんそう		さとう さとう キャラメル	ごま あぶら あぶら	847	33.0	
22	木	むぎごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく もも バインアップル	ごめ むぎ じゃがいも さとう みかんゼリー	ハヤシルウ	498	14.5	
		ハヤシシチュー	牛乳 ぶたにく					632	18.5		
		フルーツミックス						777	22.0		
23	金	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			ごめ		579	23.3	
		さばのたつたあげ	牛乳 さば		にんじん ねぎ		でんぶん さとう	あぶら	698	28.0	
		けんちょう のりつくだに	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ	のり		だいごん はくさい	さとう みずあめ さとう	あぶら	859	33.8	
26	月	コッペパン	牛乳	ぎゅうにゅう			パン		419	14.0	柱野小 川上小 玖珂中 周東中
		ポテトカップグラタン	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ	あぶら マーガリン	589	20.1	
		ラビオリスー りんごジャム			にんじん パセリ	たまねぎ しめじ りんご	じゃがいも こむぎこ パンこ さとう みずあめ	ラード	711	23.9	
27	火	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ	ごめ		477	21.0	
		ぶたたまだんのぐ	牛乳 ぶたにく たまご あぶらあげ さつまあげ(たい たら あじ)		にんじん さやいんげん こまつな		さとう		603	26.6	
		こまつなのおひたし 【中】いもけんぴパリッシュ		しらすばし かたくちいわし		もやし	さとう さつまいも さとう みずあめ	ごま あぶら	765	33.6	
28	水	コッペパン	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ	パン		417	19.9	
		ポークビーンズ	牛乳 ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	じゃがいも さとう		612	27.6	
		りっちゃんのげんきサラダ	牛乳 チキンハム かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	768	34.5	
29	木	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			ごめ		576	24.8	由西小 神東小 みどり中
		さばのてりやき	牛乳 さば		にんじん		さとう じゃがいも さとう		699	29.1	
		やさいのいそに	牛乳 とりにく あぶらあげ だいず さつまあげ(たい たら あじ)	ひじき	さやいんげん		こんにゃく	848	35.4		
30	金	むぎごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	カレールウ ノンエッグマヨネーズ	499	16.3	
		かぼちゃのハロウィンカレー	牛乳 とりにく					632	21.1		
		ツナサラダ 【中】チーズ	牛乳 まぐろみずに	チーズ				811	27.1		

※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。