



きゅうしょくこんだてよていひょう

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種*	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	金	わかめごはん あつやきたまご ごまあえ ぶたじる	牛乳 たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ みそ		ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし はくさい ごぼう しょうが	ごめ でんぷん さとう さとう	ごま	623 769	23.7 28.5	玖珂幼
5	火	ごはん ハヤシチュー フルーツミックス	牛乳 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく みかん もも パインアップル みかんジュース	ごめ じゃがいも さとう	ハヤシルウ	487 656 813	14.4 20.3 24.3		
6	水	けんさんパン まぐろカツ ミネストローネ マーシャルビーンズ	牛乳 まぐろ ほたてエキス ベーコン だいずこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	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	パン パンこ ごむぎこ じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら ココア	451 658 861	17.5 25.3 32.7	柱野小 周北小	
7	木	あきのかおりごはん だいこんサラダ あいしょうじる (中) パリッシュ	牛乳 とりにく あぶらあげ まぐろみずに ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にぼしだし 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 ねぎ	しめじ ごぼう だいこん たまねぎ	ごめ さとう さとう さつまいも みずあめ さとう	くり マヨネーズ ごま	481 650 837	19.3 26.5 34.9	岩国西中	
8	金	いいごなめし ちくぜんに ほうれんそうのおひたし チーズ	牛乳 とりにく ちくわ(たい たら あじ) かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ	みろしまな きょうな だいこんは にんじん さやいんげん	れんこん たけのこ ごぼう キャベツ	ごめ さつまいも こんにゃく さとう さとう	ごま ごま	460 612 742	17.6 23.9 28.5	みどり中	
11	月	けんさんパン けんさんハンバーグ みそスープ ぼんかんジャム	牛乳 とりにく ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ ぼんかん	パン さとう でんぷん じゃがいも みずあめ さとう	ロード	436 636 787	19.4 28.1 34.0	そお小 高森小 岩国西中	
12	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 とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	マイヤーレモン たまねぎ しょうが	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	528 709 884	20.4 28.0 34.5		
13	水	けんさんパン はなっこりーのクリームに こまつなサラダ けんさんりんごゼリー	牛乳 とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	はなっこりー にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし きゅうり ゆずきち	パン じゃがいも さとう りんごゼリー	シチュールウ あぶら	389 603 753	15.1 24.0 29.6		
14	木	ゆかりごはん(減) おやこうどん ほうれんそうのソテー みかん	牛乳 とりにく たまご かつおだし チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかじそ にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ きくらげ とうもろこし もやし みかん	ごめ うどん あぶら		522 690 838	19.9 27.6 33.2		
15	金	ひじきごはん れんこんサラダ みそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ チキンハム とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき にぼしだし	さやいんげん にんじん にんじん ねぎ	れんこん きゅうり だいこん	ごめ さとう さつまいも	マヨネーズ ごま	449 612 754	17.0 23.8 28.7		
18	月	ごはん なまあげのちゅうかみそに ナムル (中) ポークシューマイ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし たまねぎ しょうが	ごめ さとう かたくりこ さとう ごむぎこ でんぷん パンこ	ごまあぶら ごま ごまあぶら	474 641 850	18.1 25.2 34.4	藤河・杭名 米川・修成 周北 由宇小 玖珂小	
19	火	ごはん いわしのかんろに とりじゃが りんご	牛乳 いわし とりにく なまあげ ちくわ(たい たら あじ)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ りんご	ごめ さとう じゃがいも こんにゃく さとう		534 685 839	19.8 25.7 31.0		
20	水	こくどうパン(小) なすとひきにくの Pasta ブロッコリーサラダ (中) ソファール	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう ソファール	にんじん ビーマン トマト ブロッコリー	なす たまねぎ にんにく キャベツ	こくどうパン スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら	422 607 831	19.1 27.6 36.7		
21	木	ごはん けんちょう はすのさんばい のりつくたに	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし のり ひじき	にんじん ねぎ にんじん	だいこん はくさい れんこん	ごめ さとう さとう みずあめ さとう	あぶら ごま	449 607 751	16.9 23.7 28.5		
22	金	ごはん さばのたつたあげ そくせきづけ さつまじる	牛乳 さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ にぼしだし	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう	ごめ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま	495 646 796	19.2 24.9 29.8		
25	月	けんさんパン ポロニアム クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり みかん	パン でんぷん さとう じゃがいも さとう	ロード シチュールウ あぶら	470 693 877	21.2 30.2 37.4		
26	火	ごはん やさいのうまに ツナとやさいのごまあえ (中) はつがげんまいりつくね	牛乳 とりにく なまあげ まぐろみずに とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし たまねぎ	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう はつがげんまい さとう でんぷん パンこ	ロード	462 629 897	17.7 24.4 36.0		
27	水	けんさんパン いわしのアングレーズ ABCスープ みかん	牛乳 いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ みかん	パン パンこ さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	あぶら	418 645 800	20.6 30.8 38.0		
28	木	ごはん みそおでん やさいのごまあえ スイートポテト	牛乳 なまあげ うずらたまご みそ ちくわ(たら ヒメジ) かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん にんじん	だいこん きゅうり もやし	ごめ こんにゃく さとう さとう さつまいも さとう	ごま あぶら	547 704 839	17.5 24.4 29.4		
29	金	むぎごはん キーマカレー ごまじゃこサラダ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	ごめ むぎ さとう	カレールウ ごま ごまあぶら	490 666 825	19.0 26.1 31.8		