



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)		おもに体の調子をどとのえる食品 (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杯*	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	ごはん くじらのたつたあげ ふゆやさいのみそしる (幼)パリッシュ(小中)せつぶんまめ	牛乳 くじら とうふ あぶらあげ みそ (小中)だいず	ぎゅうにゅう にぼしだし (幼)かたくちいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが はくさい えのきたけ	ごめ でんぷん さとう さといも	あぶら	498 655 791	21.9 29.1 35.0	岩国西中
4	火	ごはん やさいのいそに ゆずきちあえ (中)はつがげんまいいりつくね	牛乳 とりにく だいず あぶらあげ さつまあげ(たい あじ たら) まぐろみずに とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	はくさい ゆずきち たまねぎ	ごめ じゃがいも さとう こんにやく さとう はつがげんまい パンこ でんぷん さとう	ラード	418 573 844	16.0 22.6 34.9	
5	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 マーシャルビーンズ	牛乳 チキンフランク だいずこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ さとう フレンチドレッシング あぶら ココア	459 682 843	14.8 23.3 28.6	みどり中	
6	木	とりごぼろごはん れんこんサラダ あいしょうじる	牛乳 とりにく あぶらあげ チキンハム 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	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼろ れんこん きゅうり たまねぎ	ごめ さとう マヨネーズ ごま さつまいも	509 689 854	18.5 25.5 31.1		
7	金	ごはん マーボーどうふ ナムル	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ しょうが にんにく ちやし	ごめ さとう かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	456 622 767	19.4 27.0 33.0		
10	月	けんさんパン(小) スパゲティナポリタン ごぼろサラダ	牛乳 ベーコン ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく ごぼろ きゅうり	パン スパゲティ マヨネーズ ごま	401 629 797	15.6 24.8 30.6	由西小 神東小	
11	火	けんこくきねんのひ									
12	水	けんさんパン わかさぎフリッター (幼1 小中2) コーンシチュー	牛乳 わかさぎ だいずこ とりにく	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	パン こむぎこ でんぷん パンこ じゃがいも シチュールウ	373 607 767	14.7 24.5 30.0		
13	木	ごはん じゃがいものそぼろに だいこんサラダ (中)パリッシュ	牛乳 とりにく さつまあげ(たい あじ たら) まぐろみずに	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	たまねぎ しょうが だいこん	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう みずあめ マヨネーズ ごま	455 615 782	16.6 23.3 30.5		
14	金	カレーピラフ ひじきのマリネ ABCスープ チョコプリン	牛乳 チキンウインナー チキンハム とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん トマト	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 たまねぎ	ごめ さとう あぶら あぶら マカロニ じゃがいも さとう ココア	492 658 800	16.6 23.3 28.2	みどり中	
17	月	ゆかりごはん わかめうどん こまつなのソテー	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし かまぼこ(たい あじ たら) ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ ちやし しょうが	ごめ うどん	443 600 739	19.4 26.7 32.2	河内小 みどり中	
18	火	ごはん さんまのうめに ほうれんそうのおかかあえ じゃがいものみそしる	牛乳 さんま かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	ほうれんそう にんじん ねぎ	うめ はくさい たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう でんぷん じゃがいも	456 595 726	21.6 27.3 32.4		
19	水	まるパン バーガーパーティ キャベツのマヨネーズあえ ラビオリスープ	牛乳 とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	パン パンこ さとう さとう マヨネーズ じゃがいも こむぎこ パンこ	446 654 815	18.7 26.7 32.4		
20	木	ごはん ごおりどうふのたまごとじ ごまあえ のりつくだに	牛乳 ごおりどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ ちやし	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 ごま	484 649 801	19.0 25.9 31.4		
21	金	むぎごはん カレー ヨーグルトあえ	牛乳 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご みかん バインアップル ちも	ごめ むぎ じゃがいも ナタデココ さとう カレールウ	486 661 820	14.7 21.2 25.6		
24	月	ふりかえきゅうじつ									
25	火	ごはん さんまのみぞれに きりほしだいこんのあまみそあえ だいこんのみそしる	牛乳 さんま 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 にんじん ねぎ	だいこん きりほしだいこん きゅうり だいこん えのきたけ	ごめ さとう でんぷん さとう ごま	476 617 759	19.1 25.0 30.3		
26	水	けんさんパン はなっこりーのクリームに フレンチサラダ (みどり中)おいわいデザート	牛乳 とりにく チキンハム とうにゅう だいずこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	はなっこりー にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり みかん いちご レモンかじゅう	パン じゃがいも さとう あぶら さとう ごめこ みずあめ あぶら	353 566 715	15.9 25.0 31.0		
27	木	ごはん おおひら いそかあえ	牛乳 とりにく なまあげ ごおりどうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にんじん こまつな	れんこん ごぼろ しいたけ ちやし	ごめ さといも さとう こんにやく さとう ごま	- 609 752	- 22.2 26.7	玖珂幼	
28	金	ごはん なまあげのちゅうかみそに あげぎょうぎ(幼1 小中2) いよかん	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しょうが いよかん	ごめ さとう かたくりこ でんぷん さとう こむぎこ あぶら ラード ごまあぶら	533 740 895	18.8 27.4 32.6		