

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杯あたり 13kcal	たんぱく 質 1g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	ちらしずし ひな祭り献立 なのはなのごまあえ すましじる (幼)ひなあられ(小中)ひしもち	牛乳 なると(たら いとよりだい) とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん なのはな にんじん にんじん ねぎ	れんこん たけのこ しいたけ かんぴょう もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう (幼)ひなあられ(小中)ひしもち	ごま	392 591 703	12.6 18.7 21.9	周北小 みどり中
4	火	ごはん 中3卒業お祝い献立 カツカレー ブロッコリーサラダ (中) お祝いデザート	牛乳 とりにく ぶたにく チキンハム とうにゅう だいずこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく りんご キャベツ いちご	こめ じゃがいも パンこ さとう さとう こめこ みずあめ	あぶら カレールウ あぶら	— 704 956	— 25.9 32.2	玖珂幼 みどり中
5	水	こくとうパン ポパイオムレツ ミネストローネ ネーブルオレンジ	牛乳 たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく ネーブルオレンジ	こくとうパン さとう じゃがいも マカロニ		361 563 707	15.3 23.1 28.1	みどり中
6	木	なめし(減) かやくうどん こまつなサラダ (中) チーズ	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) まぐろみずに チーズ	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり ゆずきち	こめ うどん さとう あぶら		447 606 790	16.7 23.6 30.8	柱野小
7	金	ごはん さばのてりやき そくせきづけ あいしょうじる	牛乳 さば ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ にぼしだし ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう ごま		520 674 833	21.5 27.1 32.9	岩国西中 由宇中 玖珂中 周東中
10	月	けんさんパン はなっこりのクリームに やさいのごまドレッシング	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しらすぼし	はなっこり にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう シチュールウ ごま あぶら		370 588 744	15.6 24.7 30.7	
11	火	ごはん とりにくのマイヤーレモンふうみ さといものそぼろに	牛乳 とりにく とりにく 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 しょうが たまねぎ	こめ さとう かたくりご さといも さとう こんにゃく	あぶら	517 692 849	19.4 26.7 32.5	
12	水	けんさんパン(小) スパゲティーミートソース ひじきのマリネ けんさんりんごゼリー	牛乳 ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが セロリー きゅうり キャベツ マイヤーレモン	パン スパゲティ さとう りんごゼリー	あぶら	467 660 837	17.7 25.9 32.5	
13	木	ごはん いわしのうめに けんちょう ごまあえ	牛乳 いわし とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	うめ だいこん はくさい もやし	さとう さとう さとう あぶら ごま		518 672 833	22.9 29.4 35.7	
14	金	ごはん 周北小の児童が考えた献立 かんこくふうにくじゃが かいそうサラダ プリンタルト	牛乳 ぶたにく さつまあげ(たい たら あじ) まぐろみずに とうにゅう だいずこ	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ こんぶ しろとさか あかとさか	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう さとう こめこ ショートニング	ごま ごまあぶら ごまあぶら	531 693 814	17.6 24.7 29.7	
17	月	ぎゅうめし 年長・小6卒業お祝い献立 れんこんサラダ みそじる (幼小) おいおいデザート	牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ チキンハム とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう だいずこ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ えのきたけ いちご	こめ さとう しらたき じゃがいも さとう こめこ みずあめ	マヨネーズ ごま	551 718 774	20.6 28.0 32.6	
18	火	わかめごはん ちぐさやき きりぼしだいごんのあまずあえ さわにわん	牛乳 たまご とりにく とうふ ぶたにく かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし きざみこんぶ こんぶだし	にんじん にんじん ねぎ	とうもろこし たけのこ しいたけ グリンピース きりぼしだいごん きゅうり だいこん ごぼう しょうが しいたけ	こめ さとう さとう ごま		466 606 724	19.3 25.3 29.4	小学校 (由西・川 上以外)
19	水	キャロットパン まぐろカツ キャベツとにくだんごのスープ	牛乳 まぐろ ほたてエキス とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ	キャロットパン パンこ こむぎこ はるさめ パンこ さとう でんぶ	あぶら	— 567 729	— 26.6 34.5	玖珂幼 由西小 みどり中
20	木	しゅんぶんのひ									
21	金	ごはん ハヤシシチュー 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 パインアップル もも みかんジュース	こめ じゃがいも さとう みかんゼリー	ハヤシルウ	499 672 820	14.3 20.4 24.2	みどり中