

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	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく	しつ	
1	木	ごはん 八十八夜献立 なまあげのちゅうかみそに はるさめサラダ おちゃプリン	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ チキンハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが にんにく たけのこ しいたけ はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ まっチャ	ごめ さとう でんぷん はるさめ さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら	537 707 849	20.0 27.5 33.6	
2	金	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 りんご みかん もも バインアップル みかんジュース	ごめ じゃがいも ゼリー	カレールウ	505 680 -	14.2 20.5 -	杭名小 全中学校
7	水	けんさんパン かぼちゃコロッケ キャベツとにくだんごのスープ かしわもち (幼)こいポーロ	牛乳 とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ しい たけ	けんさんパン じゃがいも こむぎこ さとう パンこ はるさめ	あぶら	420 694 828	14.9 24.2 28.7	杭名小
8	木	ごはん かんこくふうにくじゃが ツナとやさいのごまあえ	牛乳 さつまあげ(たい たら あじ) ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	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	ごまあぶら ごま ごま	431 591 715	17.9 24.6 30.1	
9	金	ごはん さばのてりやき さといものみそしる のりふりかけ	牛乳 さば あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい まっチャ	ごめ さとう でんぷん さといも さとう		449 580 697	20.1 25.5 30.5	
12	月	けんさんパン はるキャベツのクリームに アスパラサラダ	牛乳 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 アスパラガス	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	けんさんパン じゃがいも さとう	シチュールウ あぶら	367 586 739	15.5 24.2 30.0	柱野小
13	火	ごはん ハヤシシチュー やさいのごまドレッシングあえ とうにゅうムース	牛乳 ぎゅうにゅう とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごめ じゃがいも さとう さとう さとう みずあめ	ハヤシルウ ごま あぶら	479 685 842	15.0 22.4 26.8	
14	水	けんさんパン (小) スパゲティナポリタン ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう	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	けんさんパン スパゲティ	ノンエッグマヨネーズ ごま	403 586 753	16.3 24.0 30.2	
15	木	ごはん さばのみそに きりほしだいごんのあまざあえ わかたけじる	牛乳 さば みそ とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きりほしだいごん きゅうり たけのこ えのきたけ たまねぎ	ごめ さとう でんぷん さとう	ごま	445 623 795	21.0 27.5 34.5	
16	金	わかめごはん とりだんごじる れんこんサラダ (中) ベビーチーズ	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ あぶ らあげ かつおだし チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし チーズ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しいたけ れんこん きゅうり	ごめ パンこ	ノンエッグマヨネーズ ごま	- 571 745	- 22.6 29.6	由宇中 玖珂幼
19	月	ごはん おやこに ほうれんそうのごまあえ	牛乳 とりにく たまご こおりとうふ 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 ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし	ごめ じゃがいも さとう さとう	ごま	408 612 766	17.6 25.2 30.8	そお小 川上小 修成小 みどり中
20	火	とりごぼうごはん あいしょうじる だいこんサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ ベーコン とうふ しろみそ まぐろみずに	ぎゅうにゅう にぼしだし ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう たまねぎ だいこん	ごめ さとう さつまいも さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	426 580 716	18.2 25.1 30.6	
21	水	ごくとうパン 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	ごくとうパン パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら	382 589 758	14.5 22.2 28.1	
22	木	ゆかりごはん (減) きつねうどん ごまつなのソテー (中) パリッシュ	牛乳 あぶらあげ かまぼこ (たい あじ たら) かつおだし ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶだし かたくちいわし	あかじそ にんじん ねぎ ごまつな にんじん	たまねぎ もやし しょうが	ごめ うどん さとう さとう みずあめ	あぶら	403 549 692	16.6 23.4 30.3	
23	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 えだまめ	たまねぎ にんにく しょうが みかん もも バインアップル	ごめ むぎ さとう	カレールウ	444 659 824	17.2 24.9 30.5	岩国西中
26	月	けんさんパン プレーンオムレツ ラビオリスー プ マーシャルビーンズ	牛乳 たまご かつおだし ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	けんさんパン でんぷん さとう じゃがいも こむぎこ パンこ マーシャルビーンズ	あぶら あぶら	426 628 803	16.6 24.7 30.3	由宇小、由西 神東、高森 米川、川上 みどり中
27	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 さつまあげ (たい たら あじ) とりにく	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	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	459 675 846	18.9 27.1 33.4	みどり中
28	水	キャロットパン はなやさいのクリームに ごまじゃこサラダ (中) フルーツあんぱんプリン	牛乳 とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん プロッコ リー はなっこりー にんじん ほうれんそう	カリフラワー たまねぎ とうもろこし キャベツ とうもろこし ももビュレ あんず	キャロットパン じゃがいも さとう	シチュールウ ごま ごまあぶら さとう でんぷん みずあめ	362 580 775	15.8 24.8 31.0	
29	木	なめし (減) さらうどん かいそうサラダ	牛乳 かつおぶし ぶたにく いか えび さつまあげ (たい たら あじ) まぐろみずに	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	たまねぎ もやし たけのこ はくさい キャベツ きゅうり	ごめ さとう でんぷん さらうどんめん さとう	ごまあぶら	430 610 727	19.7 27.8 33.3	
30	金	ごはん さんまのみぞれに そくせきづけ しんじゃがのみそしる	牛乳 さんま とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう 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 きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう でんぷん さとう	ごま じゃがいも	416 596 742	17.7 24.2 29.2	

※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。