

きゅうしょくこんだてよていひょう

令和8年 3月

岩国市北部学校給食センター

日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食なしの学校
			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のえる食品 (みどりのなかま)		おもに熱や力になる食品 (きいろのなかま)		小学校	中学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質	
2月		ごはん チキンチキンれんこん あいしょうじろ ㊤おいわいデザート	牛乳 とりにく ベーコン とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ いちごかしゅう クランベリーかしゅう	こめ さとう さつまいも グラニューとう	あぶら	649 24.1	835 28.6	
3火		しょうコッペパン ミートソーススパゲティ ハムサラダ ミニひなゼリー	牛乳 ぶたにく だいず ロースハム		にんじん パセリ トマト なのはな	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム とうもろこし キャベツ ピーチかしゅう	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら マヨネーズ	665 27.0	866 34.2	
4水		むぎごはん ぶたどん ブロッコリーのおかかあえ ㊤パリッシュ	牛乳 ぶたにく ちくわ かつおぶし		にんじん さやいんげん ブロッコリー にんじん	たまねぎ ごぼう もやし	こめ むぎ こんにゃく さとう さとう さとう みずあめ	あぶら	536 25.1	678 33.2	
5木		ごはん チキンカレー ほうれんそうのサラダ	牛乳 とりにく ハム		にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	604 20.7	739 25.1	美和中3年
6金		ごはん かんこくふうにくじゃが ごまじゃこサラダ	牛乳 ぎゅうにく ちくわ とうふ あかみそ とりにく	しらすぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー たまねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら	603 26.0	747 32.4	
9月		ごはん いわしのうめに ひじきのいために とうふのごまじる	牛乳 いわし だいず とうふ あぶらあげ みそ	ひじき わかめ	にんじん にんじん ねぎ	うめ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	596 23.9	688 25.3	錦中 本郷小 本郷中 美和中
10火		まるパン ハンバーグ こまつなとキャベツのケチャップソテー みそスープ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ とうふ		こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	まるパン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	628 26.2	761 30.5	
11水		キムチごはん もやしナムル ちゅうかふうかきたまスープ ㊤ベビーチーズ	牛乳 ぶたにく たまご とうふ	ベビーチーズ	にんじん ねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キムチ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	525 22.8	673 27.9	
12木		ちらしずし ナゲット すましじる (小)おいわいデザート	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ けずりぶし	わかめ	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ いちごかしゅう クランベリーかしゅう	こめ パンこ こむぎこ グラニューとう		580 21.0	632 24.6	
13金		ハヤシライス フルーツカクテル	牛乳 ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく みかん おうとう バイン レモンかしゅう	こめ さとう はちみつ	あぶら	626 20.4	753 23.5	
16月		ごはん とりにくのマイヤーレモンふうみ じゃがいものそばろに	牛乳 とりにく とりにく だいず なまあげ		にんじん さやいんげん	マイヤーレモンかしゅう しょうが たまねぎ	こめ さとう さとう	あぶら あぶら	685 27.5	845 33.5	
17火		こくとうパン ポークチャップ とうにゅうスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ベーコン とうにゅう	ヨーグルト	さやいんげん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく はくさい たまねぎ とうもろこし	こくとうパン さとう	あぶら あぶら	571 29.2	730 36.2	
18水		わかめごはん にくうどん ごぼうサラダ	牛乳 ぎゅうにく けずりぶし	わかめ	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	こめ さとう うどん さとう	マヨネーズ ごま	589 21.9	759 26.4	錦清流小 美和小
19木		ごはん コロッケ そくせきづけ けんちょう	牛乳 ぶたにく とうふ	わかめ	かぼちゃ ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん しいたけ	こめ じゃがいも さつまいも さとう パンこ さとう さとう	あぶら ごま あぶら	613 21.9	740 25.7	
23月		ごはん マーボーとうふ ちゅうかサラダ	牛乳 とうふ とうふ ぶたにく あかみそ	くきわかめ	にんじん なら にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	こめ さとう でんぷん さとう	ごまあぶら ごまあぶら	601 25.1	744 30.9	

*休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。