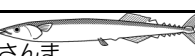


日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食がない学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		1杯分	たんぱく	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	上級児童 中・小学校 下中学校	しつ	
1	木	けんさんパン ほうれんそうのソテー ポトフ くるまめきなこクリーム	牛乳 ベーコン チキンウインナー きなこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ	パン じゃがいも さとう	あぶら あぶら	417 638 783	13.9 22.2 27.0	
2	金	さけなめし ちぐさやき とうふじる おつきみだんご	牛乳 さけ かつおぶし たまご とりにく とうふ かつおだし かまぼこ (タイ・アジ・タラ)	ぎゅうにゅう チーズ わかめ こんぶだし	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ たまねぎ えのきたけ	こめ  しょうしんに さとう みずあめ	ごま あぶら	461 597 714	17.3 23.0 27.1	
5	月	ごはん てりやきハンバーグ あきやさいのみそしる れいとうりんご	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん ねぎ	たまねぎ りんご だいこん えのきたけ しめじ りんご	こめ パンこ さとう さといも さとう 	あぶら	522 645 755	18.8 23.1 25.4	
6	火	けんさんパン フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳 チキンハム とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり みかん たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら シチュールウ	381 608 765	15.2 24.0 29.6	
7	水	うめちりごはん (減量) ごぼうサラダ かやくうどん	牛乳 チキンハム とりにく かまぼこ (タイ・アジ・タラ) あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶだし	あおじそ にんじん ねぎ	うめ ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ うどん	ごま マヨネーズ	431 592 731	16.4 23.5 28.2	由宇小
8	木	けんさんパン しゃきしゃきサラダ キャベツとにくだんごのスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 チキンハム にくだんごとりにく・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	きゅうり キャベツ たけのこ しいたけ ブルーベリー 	パン じゃがいも さとう さとう	オリーブオイル	369 584 719	13.9 22.4 27.4	
9	金	ごはん あげギョーザ とさすあえ はるさめスープ	牛乳 ぶたにく かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にら にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ こむぎこ さとう さとう はるさめ	あぶら	412 560 717	11.4 16.5 20.3	
12	月	ごはん こまつなのソテー こおりどうふのにも	牛乳 ぶたにく こおりどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん さやいんげん	もやし しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	444 605 752	18.0 25.0 30.4	神東小
13	火	ウインナーピラフ マカロニサラダ やさいたっぷりスープ	牛乳 チキンウインナー ささみみずに ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	こめ マカロニ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	443 608 751	14.0 20.1 23.7	
14	水	ごはん さんまのみそれに そくせきづけ さつまじる	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 にぼしだし	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり だいこん	こめ さとう  さとう さつまいも	ごま	468 614 757	18.1 23.7 20.3	
15	木	アップルパン とりにくのレモンふうみ もやしシャキスープ	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	りんご レモン もやし たまねぎ	パン かたくりこ さとう	あぶら	392 625 787	16.2 25.3 31.6	
16	金	むぎごはん カレー きりほしだいこんのあますあえ とうにゅうパンナコッタ	牛乳 ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく りんご きりほしだいこん きゅうり レモン	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう みずあめ	カレールウ ごま	508 678 840	14.6 20.9 25.7	
19	月	ごはん ビビンバ わかめスープ	牛乳 ぎゅうにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	421 580 718	15.6 22.1 26.7	そお小・周北小 由宇中・玖珂中 周東中・みどり中
20	火	ごはん だいこんサラダ すきやき 山口県産牛を使用します☆	牛乳 マグロみずに ぎゅうにく やきどうふ 	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい ごぼう たまねぎ もやし しろねぎ	こめ さとう しらたき さとう	ごま マヨネーズ	479 651 802	19.1 26.4 32.4	由西小
21	水	ごはん やさいのごまドレッシング なまあげのちゅうかみそに	牛乳 しらすぼし なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく	こめ さとう さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	484 656 819	20.2 28.1 34.6	
22	木	まるパン タルタルソース フィッシュフライ ゆでやさい ABCスープ	牛乳 だいたこ ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん トマト こまつな	ピクルス たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう パンこ こむぎこ こめこ マカロニ じゃがいも	あぶら あぶら	639 773	30.0 34.7	玖珂幼
23	金	あきのかおりごはん こまつなサラダ みそしる スイートポテト	牛乳 とりにく あぶらあげ マグロみずに あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	にんじん さやいんげん こまつな  ねぎ	ごぼう しめじ きゅうり レモン たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう ふ じゃがいも さつまいも さとう	くり あぶら	532 686 814	17.4 23.9 28.5	
26	月	ごはん れんこんサラダ とりだんごじる	牛乳 チキンハム にくだんごとりにく・ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん ねぎ	れんこん きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ 	こめ ごま マヨネーズ		432 593 737	16.1 22.6 27.3	高森小・川上小 桂野小・西中 由宇中・周東中 みどり中
27	火	はちみつパン (小) コールスローサラダ きのこときゅうにくのパスタ	牛乳 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム 	はちみつパン スパゲッティ さとう	ドレッシング あぶら	420 612 783	15.4 23.1 29.0	
28	水	ごはん ちゅうかどんぶりのぐ かいそうサラダ フルーツあんぱんぷりん	牛乳 ぶたにく えび いか マグロみずに とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ こんぶ しろうとさか あかとさか	こまつな にんじん	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり もも あんず 	こめ かたくりこ さとう さとう みずあめ	ごまあぶら ごまあぶら	442 593 721	19.8 27.2 32.7	由宇小
29	木	けんさんパン さけのバジルやき とうにゅうスープ りんごジャム	牛乳 さけ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	バジル にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ りんご 	パン じゃがいも さとう みずあめ	オリーブオイル	409 621 756	21.8 29.8 33.7	由宇中
30	金	ごはん はるさめサラダ マーボーどうふ ハロウィンのデザート	牛乳 チキンハム とうふ ぶたにく みそ とうにゅう 	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ かぼちゃ	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	こめ はるさめ さとう さとう かたくりこ さとう みずあめ	ごまあぶら ごまあぶら	515 685 842	21.6 29.3 35.6	