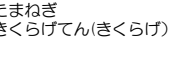


日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食がない学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		1杯あたり	たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	上級児童 中・小学校 下中学校		
2	月	いりこなめし さばのてりやき ぶたじる	牛乳 さば ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	ひろしまな だいこんば	きょうな	はくさい ごぼう しょうが	こめ さとう さつまいも こんにゃく	483 633 786	21.3 26.9 32.8	川上小 玖珂中
3	火	 文化の日									
4	水	だいずとじゃこのこみごはん あきやさいのにももの ほうれんそうのおひたし	牛乳 だいず とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおりのしらすぼし	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう キャベツ	こめ さとう さといも こんにゃく さとう 	くり  ごま	455 623 776	18.5 26.0 31.8	
5	木	けんさんパン プレーンオムレツ ミネストローネ パテチョコレート	牛乳 たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ おおむぎ みずあめ さとう	ココア	422 633 793	15.0 22.9 25.3	
6	金	むぎごはん カレー ヨーグルトあえ	牛乳 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ りんご にんにく みかん もも	こめ むぎ じゃがいも さとう ナタデココ	カレールウ	485 659 814	14.4 20.6 25.0	
9	月	ごはん さんまのしょうがに そくせきづけ あきのみそしる	牛乳 さんま  とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くわいかめ にぼしだし	にんじん ねぎ	しょうが  きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ しめじ	こめ さとう さとう さつまいも	ごま	489 638 787	20.3 25.7 30.2	高森小 岩国西中
10	火	ゆかりごはん(減量) きつねうどん こまつなのソテー	牛乳 あぶらあげ かつおだし かまぼこ(タイ・アジ・タラ) ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかじそ にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ もやし しょうが	こめ うどん さとう	あぶら	439 601 741	17.6 24.6 29.5	柱野小 高森小
11	水	ごはん にくじゃが ナムル	牛乳 ぎゅうにく ちくわ(タイ・アジ・タラ)	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	こめ じゃがいも さとう こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら	435 597 742	15.3 21.7 26.4	
12	木	けんさんパン とうふハンバーグ きのこのクリームシチュー りんご	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく 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  たまねぎ しめじ マッシュルーム りんご	パン パンこ さとう じゃがいも	シチュールウ	488 709 885	20.0 28.5 34.7	
13	金	ごはん チキンチキンれんこん じゃがいものそばろに	牛乳 とりにく とりにく さつまあげ(タイ・アジ・タラ)	ぎゅうにゅう	 にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ ごぼう しょうが	こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう こんにゃく かたくり	あぶら 	518 700 873	18.8 25.8 31.8	杭名小
16	月	ごはん 県産食材利用週間(20日まで) けんちょう はなっこりーのソテー あじつけのり	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ ベーコン エビエキス	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ はなっこりー	きんたいはくさい だいこん とうもろこし	こめ さとう	あぶら 	473 642 795	17.4 24.1 29.4	御庄・藤河 河内・そお 修成・玖珂小 由宇小
17	火	ごはん 県産のハモを使っています ハモのからあげ れんこんサラダ とうふじる	牛乳 ハモ チキンハム とうふ あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ 	れんこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ	あぶら マヨネーズ ごま	476 632 785	20.5 26.4 32.1	柱野小
18	水	ごはん おやこに いそかあえ けんさんこめこのタルト	牛乳 とりにく こおりとうふ たまご きくらげてん(タ ラ・エソ・タチウオ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ  きくらげてん(きくらげ) もやし りんご	こめ じゃがいも さとう さとう こめこ しろあん さとう	ごま マーガリン	503 668 819	18.7 25.4 31.1	
19	木	けんさんパン 高森牛を使っています ビーフシチュー ひじきのマリネ りんごジャム	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	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン りんご	パン じゃがいも さとう みずあめ さとう	ビーフシチュールウ あぶら	467 705 884	17.4 26.8 33.1	
20	金	わかめごはん 山口郷土料理の日 おおひら ごまあえ みかん	牛乳 とりにく なまあげ こおりとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん  ほうれんそう にんじん	れんこん ごぼう しいたけ もやし  みかん	こめ さといも さとう こんにゃく さとう	ごま	487 651 799	17.1 23.5 28.4	みどり中
23	月	 勤労感謝の日									
24	火	はちみつパン いわしのアングレーズ ブロッコリーサラダ はくさいとベーコンのスープ	牛乳 いわし チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ねぎ にんじん	キャベツ  はくさい	はちみつパン パンこ さとう かたくりこ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら あぶら	401 639 797	20.0 30.1 36.9	杭名小 米川小
25	水	ごはん はっほうさい シューマイ(幼小1・中2) りんご	牛乳 ぶたにく いか えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ はくさい ししいたけ たまねぎ りんご 	こめ かたくりこ こむぎこ パンこ	ごまあぶら	431 609 737	19.0 27.6 32.9	
26	木	けんさんパン(小) さけときこのクリームパスタ やさいのごまドレッシング ミルメークココア	牛乳 さけ ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン スパゲティー さとう さとう	シチュールウ ごま あぶら ココア	441 668 845	18.8 27.5 34.6	由宇中
27	金	ひじきごはん だいこんサラダ さつまじる	牛乳 とりにく あぶらあげ まぐろみずに とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき にぼしだし	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん だいこん ごぼう	こめ さとう さとう さつまいも 	ごま マヨネーズ	426 583 735	16.6 23.6 28.7	
30	月	ごはん みそおでん こまつなごますあえ	牛乳 なまあげ うすらたまご さつまあげ(タラ)ちくわ(タ ラ・ヒメジ) かつおだし みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん さつまあげ(ほうれんそ う) こまつな にんじん	だいこん はくさい	こめ こんにゃく さとう さとう	ごま	422 581 731	16.8 23.5 28.8	周北小 みどり中