



きゅうしょくこんだてよていひょう

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糖質 -	たんぱくしつ		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	ごはん にこみおでん ブロッコリーサラダ	牛乳 とりにく うすらたまご ちくわ(スケソウダラ) さつまあげ(タイ・アジ・タラ) チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶ こんぶだし 	にんじん ブロッコリー	だいこん キャベツ	こめ さとう こんにゃく さとう		あぶら	476 646 805	20.6 28.1 34.5	岩国西中
2	火	まるパン とうふハンバーグ ポイルキャベツ ABCスープ	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ キャベツ たまねぎ	パン パンこ さとう			418 630 781	20.2 28.7 35.1	
3	水	さけわかめごはん くじらのたつたあげ のっぺいじる せつぶんまめ 節分献立	牛乳 さけ くじら とりにく あぶらあげ かつおだし だいす	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ さとう かたくりこ さといも かたくりこ さとう	あぶら 		483 640 780	21.7 28.9 35.0	
4	木	けんさんパン(小) クリームスパゲティ やさいのごまドレッシング	牛乳 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 キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ さとう	シチュールウ ごま あぶら		434 628 801	15.4 23.0 28.8	
5	金	キムチチャーハン はくさいとにくだんごのスープ ひじきのちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく たまご にくだんご(とりにく・ぶたにく) まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら チンゲンサイ にんじん	はくさいキムチ にんにく はくさい たけのこ しいたけ きゅうり	こめ さとう はるさめ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら		438 602 740	19.3 27.0 32.5	
8	月	ごはん こおりとうふのもの きりぼしだいこんのあますあえ	牛乳 とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう こんにゃく さとう	 ごま		435 594 738	16.1 22.6 27.7	周北小 みどり中
9	火	ごはん ふぐなべ こまつなのソテー いちご	牛乳 ふぐ とうふ みそ かつおだし ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん ねぎ こまつな にんじん	はくさい えのきたけ もやし しょうが いちご	こめ あぶら			427 584 722	23.3 31.7 38.9	みどり中
10	水	なめし きんぴらごぼう じゃがいものそばろに	牛乳 ぎゅうにく とりにく さつまあげ(タイ・アジ・タラ)	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ しょうが	こめ さとう じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら		498 671 839	18.6 25.5 31.4	
11	木	建国記念の日										
12	金	むぎごはん カレー あんにんフルーツ	牛乳 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう あんにんどうふ(にゅうせいひん)	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご おうとう みかん パイン	こめ むぎ じゃがいも あんにんどうふ(さとう)	カレールウ		541 704 843	14.1 20.1 24.0	
15	月	ごはん いわしのみそれに そくせきづけ はんべんじる	牛乳 いわし とうふ かつおだし はんべん(スケソウダラ)	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう はんべん(やまいも)	ごま		461 603 746	19.0 24.7 30.1	
16	火	ごはん かんこくふうにくじゃが ナムル	牛乳 ぶたにく 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 ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく りんご もやし	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 ごまあぶら		429 595 735	15.8 22.4 27.2	
17	水	ごはん とりにくのアーモンドがらめ おじゃがもちじる ほんかん	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん ねぎ	だいこん はくさい ほんかん	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド		528 702 866	18.1 25.2 30.5	みどり中
18	木	きなこパン ポトフ れんこんサラダ	牛乳 きなこ ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ 	たまねぎ かぶ キャベツ セロリー れんこん きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ		638 807	21.9 27.0	みどり中 玖珂幼
19	金	ごはん マーボーだいこん りゃんばん	牛乳 ぶたにく とうふ みそ チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん しょうが にんにく もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら		474 646 804	19.7 27.5 33.5	
22	月	ごはん さばのてりやき いそかあえ さつまじる	牛乳 さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり にぼしだし	こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし だいこん ごぼう	こめ さとう さとう さつまいも	ごま		492 643 797	21.8 27.6 33.6	
23	火	天皇誕生日										
24	水	ごはん キーマカレー ツナとやさいのごまあえ おのちゃのムース	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいす まぐろみずに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ さとう さとう	カレールウ あぶら		570 742 908	21.1 28.3 34.4	
25	木	はちみつパン(小) ちゃんぽん だいこんサラダ	牛乳 ぶたにく いか えび かまぼこ(タイ・アジ・タラ) まぐろみずに	ぎゅうにゅう 	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ だいこん	はちみつパン ちゃんぽんめん さとう	ごま マヨネーズ		398 581 743	25.3 35.3 44.9	由宇中
26	金	うめちりごはん やしししゃも とさずあえ やさいのうまに	牛乳 ししゃも かつおぶし とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	あおじそ にんじん さやいんげん	うめ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも さとう こんにゃく	ごま		473 638 814	20.3 27.2 35.8	