



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	下級児童 小学校	
1	月	ごはん さばのみそに そくせきづけ おおひら	牛乳 さば みそ とりにく なまあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	きゅうり キャベツ れんこん ごぼう ししいたけ	こめ さとう さとう	ごま	550 709 873	22.5 28.7 34.9	
2	火	けんさんパン はなっこりーのクリームに ひじきのマリネ ミルメーク・(ケーキ(みどり中))	牛乳 とりにく チキンハム (たまご)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひじき (なまクリーム)	はなっこりー にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ レモン	パン じゃがいも さとう さとう (こむぎこ)	シチュールウ あぶら ココア	410 638 795	14.9 23.8 29.4	
3	水	ちらしずし ひな祭り献立 なのはなのごまあえ すましじる ひなあられ	牛乳 なると (たい・たら) とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし のり	にんじん なのはな にんじん にんじん ねぎ	れんこん たけのこ しいたけ かんぴょう もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう	ごま	385 561 716	12.2 18.0 21.3	みどり中
4	木	けんさんパン (小) ミートスパゲティー ポパイオムレツ いちご	牛乳 ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ セロリー にんにく しょうが いちご	パン スパゲティー さとう		495 690 882	21.0 28.9 36.2	
5	金	ごはん チキンチキンれんこん ぶたじる	牛乳 とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん はくさい ごぼう だいこん しょうが	こめ かたくりこ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	481 656 818	17.1 23.7 28.9	柱野小 川上小 みどり中
8	月	ごはん 中3卒業祝い献立 カツカレー ごまじゃこサラダ おいわいケーキ (中のみ) わかめごはん (減量)	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし なまクリーム	にんじん トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ とうもろこし いちご	こめ パンこ じゃがいも さとう こむぎこ さとう	あぶら カレールウ ごま ごまあぶら	534 710 998	18.1 24.3 31.3	玖珂幼 みどり中
9	火	かやくうどん チンゲンサイとハムのソテー	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし かまぼこ (たい・あじ・たら)	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	こめ うどん	あぶら	414 589 751	16.2 22.7 27.3	みどり中
10	水	ごはん マーボードウフ はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい にんにく しょうが きゅうり キャベツ	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	470 640 797	20.0 27.7 34.0	
11	木	アップルパン いわしのアングレース はくさいとベーコンのスープ	牛乳 いわし ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい	アップルパン かたくりこ パンこ さとう はるさめ	あぶら	391 599 747	17.0 26.2 32.1	岩国西中 由宇中 玖珂中 周東中
12	金	ごはん にくじゃが こまつなサラダ	牛乳 ぎゅうにく ちくわ (たい・あじ・たら) まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ きゅうり レモン	こめ じゃがいも さとう こんにゃく さとう	あぶら	442 603 750	15.3 21.6 25.9	
15	月	ごはん はっぼうさい だいこんサラダ	牛乳 ぶたにく いか えび まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たけのこ はくさい たまねぎ ししいたけ だいこん	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま マヨネーズ	421 584 733	19.5 26.8 33.1	
16	火	ごはん さわらのたつたあげ やさいのうまに ネーブルオレンジ	牛乳 さわら とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ オレンジ	こめ かたくりこ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	548 716 895	22.3 28.5 34.8	
17	水	とりごぼうごはん ごまあえ みそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ いりこだし	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう じゃがいも	ごま	427 586 756	17.7 24.7 29.7	
18	木	はちみつパン 年長・小6卒業祝い献立 ミートボールシチュー ブロッコリーサラダ おいわいデザート (幼・小のみ)	牛乳 にくだんこ (とりにく・ぶたにく) ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ キャベツ いちご	はちみつパン じゃがいも さとう さとう みずあめ	シチュールウ あぶら	440 675 806	16.2 25.3 31.0	
19	金	うめちりごはん おやこに いそかあえ	牛乳 とりにく たまご こおりどうふ ちくわ (たい・あじ・たら)	ぎゅうにゅう しらすぼし のり	あおじそ にんじん さやいんげん こまつな にんじん	うめ たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう さとう	ごま ごま	464 — 786	18.8 — 31.7	全小学校 みどり中
22	月	ごはん すきやき きりぼしだいこんのあますあえ	牛乳 ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん にんじん	はくさい ごぼう もやし たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ こんにゃく さとう さとう	ごま	— 621 776	— 24.7 30.4	玖珂幼 みどり中
23	火	けんさんパン ボークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	パン じゃがいも さとう さとう	あぶら	394 600 764	17.7 27.2 33.7	みどり中
24	水	ごはん さんまのうめに じゃがいものそぼろに	牛乳 さんま とりにく さつまあげ (たい・たら・あじ)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	うめ 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		537 696 855	20.9 27.2 33.0	みどり中
25	木	けんさんまるパン ハンバーグ ポイルキャベツ ミネストローネ	牛乳 ハンバーグ (とりにく・ぶたにく) ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ		427 640 795	17.8 25.6 30.9	みどり中
26	金	ごはん ハヤシシチュー フルーツミックス	牛乳 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく みかん パイン もも オレンジジュース	こめ じゃがいも さとう ゼリー	ハヤシルウ	— 675 843	— 20.0 23.9	高森小 周東中 のみ給食有