

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 -	たんぱくしつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8	木	 始業式 									
9	金	なめし にくじゃが だいこんサラダ	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	だいこんば きょうな ひろしまな にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう だいこん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう		459 626 780	16.3 22.8 27.9	玖珂小 高森小	
12	月	ごはん さばのみそに そくせきづけ みそしる	牛乳 さば みそ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ にぼしだし	 にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう じゃがいも	ごま	512 660 826	21.6 27.2 33.9	玖珂小	
13	火	ごはん おやこに きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 とりにく たまご こおりとうふ さつまあげ(たい・あじ・たら) ちくわ(たい・あじ・たら)	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	480 650 813	19.0 26.2 32.2		
14	水	ごはん とりにくのレモンふうみ もやししゃきスープ わかめふりかけ	牛乳 とりにく  ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな もやし たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	472 641 799	15.8 22.2 27.0		
15	木	はちみつパン(小) スパゲティナポリタン フルーツミックス	牛乳 ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ にんにく みかん パイン もも オレンジジュース	はちみつパン スパゲティー ゼリー		420 610 781	14.1 21.4 26.5		
16	金	ぎゅうめし いそかあえ さつまじる	牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり にぼしだし	にんじん さやいんげん こまつな にんじん ねぎ だいこん しめじ	こめ こんにゃく さとう さとう さつまいも	ごま	424 584 735	17.0 23.8 28.7		
19	月	ごはん マーボードウフ ナムル	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	こめ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	448 615 753	19.5 27.1 33.1	杭名小 そお小 川上小 修成小	
20	火	ごはん 入園・入学・進級お祝い献立 カレー やさいのごまドレッシング おいわいゼリー	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 ほうれんそう	こめ じゃがいも さとう みずあめ さとう	カレールウ ごま あぶら	484 656 856	15.3 21.9 27.0		
21	水	わかめごはん(減量) かやくうどん こまつなのソテー	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) ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ こまつな にんじん	こめ うどん	あぶら	430 588 825	18.4 25.5 30.7		
22	木	けんさんパン クリームシチュー ひじきとツナのサラダ いちごジャム	牛乳 とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	パン じゃがいも さとう	シチュールウ マヨネーズ ごま	436 671 840	16.5 25.4 31.4		
23	金	ごはん さわらのてりやき やさいのうまに オレンジ	牛乳 さわら とりにく なまあげ さつまあげ(たい・あじ・たら)	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 さとう じゃがいも こんにゃく さとう		554 714 889	25.0 31.3 38.2		
26	月	たけのこごはん ごまあえ あいしょうじる	牛乳 あぶらあげ ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ	こめ さとう さとう さつまいも	あぶら ごま	430 592 735	15.0 21.1 25.5		
27	火	けんさんパン ミートオムレツ やさいたっぷりスープ チョコパテ	牛乳 たまご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	パン さとう じゃがいも みずあめ さとう	ココア	381 586 732	13.1 20.8 25.7		
28	水	いりこなめし さけのチーズフライ こおりとうふのにも	牛乳 さけ こおりとうふ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん さやいんげん たまねぎ	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも こんにゃく さとう	ごま あぶら	547 717 905	23.6 30.2 38.7		
29	木	 昭和の日 									
30	金	ごはん ハヤシシチュー フルーツのヨーグルトあえ	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	こめ じゃがいも さとう さとう ナタデココ	ハヤシルウ	499 675 842	14.8 21.0 25.1	柱野・由宇小 玖珂小・そお 周北・由宇中 岩国西中 玖珂中 周東中 みどり中	