

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杯目 たんぱく 質	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	ごはん キーマカレー ひじきのマリネ おのちゃムース	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう あおのり ぎゅうにゅう にぼしだし ひじき ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン りよくちや	こめ さとう みずあめ	カレールウ あぶら あぶら	580 758 918	20.1 27.1 32.6	玖珂小 周東中	
3	火	憲法記念日									
4	水	みどりの日									
5	木	こどもの日									
6	金	ごはん かつおのいそふうみ あいしょうじる かしわもち	牛乳 かつお ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さつまいも じょうしんこ さとう あずき	あぶら	575 748 914	23.4 31.3 38.3		
9	月	ゆかりごはん (減) にくうどん ほうれんそうのソテー	牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ かつおだし かまぼこ (たい・あじ・たら) ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかしそ にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ とうもろこし	こめ うどん さとう あぶら	491 662 821	18.3 25.5 30.7	柱野小	
10	火	ごはん いわしのうめに こおりどうふのたまごとじ	牛乳 いわし こおりとうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん うめ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにやく さとう		524 678 839	23.7 30.3 37.0		
11	水	とりごぼうごはん れんこんサラダ みそしる (中)こざかなアーモンド	牛乳 とりにく あぶらあげ チキンハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし いわし	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま アーモンド	443 605 780	17.9 24.9 32.1	
12	木	けんさんパン ハンバーグのケチャップソース キャベツとベーコンのクリームに	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ たまねぎ	パン さとう マカロニ	シチュウルウ	460 674 845	18.9 26.9 32.8		
13	金	ごはん さといものうまに とさずあえ (中) チーズ	牛乳 とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さといも こんにやく さとう さとう		433 590 773	16.7 23.4 30.9		
16	月	ごはん やながわもどき ツナとやさいのごまあえ	牛乳 ぎゅうにく たまご ちくわ (たい・あじ・たら) まぐろみずに	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ もやし	こめ さとう さとう	あぶら ごま	471 636 787	20.8 28.4 35.0	みどり中
17	火	こくとうパン ささみチーズフライ やさいたっぷりスープ (中)アセロラとうにゅうゼリー	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん しょうが にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし アセロラ	こくとうパン パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	378 583 776	17.9 25.6 31.1		
18	水	ごはん さんまのみぞれに やさいのいそに オレンジ	牛乳 さんま とりにく だいず あぶらあげ さつまあげ (たい・あじ・たら)	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん だいこん オレンジ	こめ さとう じゃがいも こんにやく さとう		513 661 818	20.8 26.9 32.6		
19	木	けんさんパン (小) スパゲティナポリタン やさいのごまドレッシング パテチョコレート	牛乳 ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ さとう さとう みずあめ	あぶら ごま あぶら ココア	439 617 782	15.9 23.6 29.5	
20	金	ごはん にくじゃが ほうれんそうのおひたし (中)あつやきたまご	牛乳 ぶたにく ちくわ (たい・あじ・たら) かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう さとう さとう	あぶら ごま	574 785	22.4 31.2	玖珂幼稚園
23	月	ごはん はつぼうさい シューマイ (幼小1・中2) はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく いか えび ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	こめ かたくりこ ごまあぶら こむぎこ パンこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	480 679 818	22.3 31.4 37.9	そお小 修成小
24	火	ピースごはん だいこんサラダ とりだんごじる (中)うまかってん	牛乳 まぐろみずに とりにく ぶたにく とうふ かつおだし だいず くろだいず	ぎゅうにゅう こんぶだし いわし こんぶ あおさ	ほうれんそう にんじん ねぎ	グリンピース だいこん だいこん たまねぎ しいたけ	こめ さとう さとう さとう こむぎこ	ごま マヨネーズ アーモンド まつのみ かぼちゃのたね ごま ひまわりのたね	499 651 791	20.4 27.3 32.4	
25	水	なめし さばのてりやき ごまあえ さわにわん	牛乳 さば ぶたにく かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし こんぶ	だいこんば きょうな ひろしな ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし ごぼう だいこん しいたけ しょうが	こめ さとう さとう	ごま	452 588 722	22.2 27.8 33.6	
26	木	はちみつパン とりとマカロニのクリームに アスパラサラダ	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり とうもろこし	パン はちみつ マカロニ さとう	シチュウルウ あぶら	378 601 757	16.0 24.9 31.2	
27	金	むぎごはん 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 りんご もも パイ オレンジジュース	こめ むぎ じゃがいも さとう	ハヤシルウ	496 667 827	14.0 20.0 24.0		
30	月	カレーピラフ ラビオリスープ ブロッコリーサラダ	牛乳 ウインナー ベーコン ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら あぶら	466 633 783	16.3 23.0 27.7	由宇小由西小 神東小玖珂小 高森小川上小 米川小周北小 由宇中みどり中
31	火	キャロットパン キャベツとにくだんごのスープ ポパイオムレツ とうにゅうパンナコッタ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	キャベツ たけのこ しいたけ いちご	パン はるさめ かたくりこ さとう さとう	あぶら あぶら	382 583 718	16.7 24.8 30.3	岩国西中