





日	曜日	献立名	牛乳	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群	2群		3群	4群	5群	6群	たんぱく しつ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群								
1	木	けんさんパン とうふハンバーグ ミネストローネ ぶどう (2こ)	牛乳	とうふ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ たまねぎ キャベツ にんにく ぶどう	パン さとう じゃがいも マカロニ	428	16.2	みどり中						
2	金	むぎごはん ハヤシチュー こまつなサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり ゆずきち	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう	481	15.9	みどり中						
5	月	ごはん ピビンバ ワンタンスープ れいとうパイ	牛乳	ぎゅうにゅう たまご みそ ぶたにく だいずこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ もやし しいたけ パインアップル	こめ さとう ごむぎこ さとう	492	19.2	みどり中						
6	火	けんさんパン キャベツとにくだんごのスー れんこんサラダ マーシャルピーズ	牛乳	とりにく ぶたにく チキンハム だいずこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ れんこん きゅうり	パン はるさめ マヨネーズ ごま カカオ	414	15.7	みどり中						
7	水	うめちりごはん さんまのみぞれに ぶたじる なし	牛乳	さんま ぶたにく なまあげ みそ なし	ぎゅうにゅう しらすぼし	あおじそ	うめ だいこん はくさい ごぼう しょうが なし	こめ さとう さつまいも こんにやく	500	19.7							
8	木	はちみつパン (小) なすとひきにくの Pasta フルーツミックス	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく りんご パインアップル 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	430	15.9							
9	金	ごはん <b>お月見献立</b> やさいたっぷりカレー ひじきとツナのサラダ おつきみゼリー	牛乳	ぶたにく  まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	なす たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ みかん ブルーベリー	こめ じゃがいも  カレーウ マヨネーズ ごま	500	16.3							
12	月	ゆかりごはん (減) ジャージャーめん やさいのごまドレッシング	牛乳	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	あかじそ にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	こめ うどん さとう さとう ごま あぶら	466	17.2	由宇中 玖珂中 周東中						
13	火	ごはん さばのみそに ごまずあえ けんちょう	牛乳	さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	きゅうり もやし だいこん はくさい	こめ さとう さとう さとう ごま あぶら	575	24.4	由宇中 玖珂中 周東中						
14	水	ごはん なすりりマーボードウフ かいそうサラダ (中)フルーツあんりんプリン	牛乳	ぶたにく とうふ みそ まぐろみずに (中) とうにゅう	ぎゅうにゅう くわわかめ こんぶ わかめ あかとさか しるとさか	にら にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり (中)もも あんず	こめ さとう かたくりこ さとう ごまあぶら ごまあぶら (中)さとう みずあめ	439	18.6							
15	木	アップルパン だいずとごぼうのメンチカツ やさいたっぷりスープ なし	牛乳	だいず とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ごぼう たまねぎ たまねぎ しめじ とうもろこし なし	アップルパン パンこ じゃがいも あぶら	401	14.6							
16	金	とりごぼうごはん 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 にほしだし	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう  だいこん はくさい たまねぎ	こめ さとう さとう ごま マヨネーズ さつまいも 	446	17.3							
19	月	 敬老の日															
20	火	けんさんパン ポークピーズ ピーマンサラダ (中)パリッシュ	牛乳	ぶたにく だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう (中)かたくちいわし	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし	パン じゃがいも さとう (中)さとう ドレッシング	381	18.3	藤河小 柱野小						
21	水	くりごはん <b>お彼岸献立</b> さんまのなんばんづけ しゅんさいのみそしる おはぎ	牛乳	さんま  とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にほしだし	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ	こめ かたくりこ さとう さつまいも あずき こめ さとう みずあめ	555	18.6	柱野小						
22	木	けんさんパン コーンシチュー ブロッコリーサラダ	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 ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも さとう シチュールウ あぶら	390	17.2							
23	金	秋分の日 															
26	月	わかめごはん とりだんごじる ごまあえ (中)こざかなアーモンド	牛乳	とりにく ぶたにく 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 (中)かたくちいわし	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう (中)さとう ごま (中)アーモンド	429	16.6	杭名小 河内小 岩国西中						
27	火	ごはん なまあげのちゅうかに りゃんぱん	牛乳	なまあげ ぶたにく チキンハム たまご	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 しょうが きゅうり もやし	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	489	19.7							
28	水	ごはん さばのてりやき そくせきつけ あきやさいのもの	牛乳	さば とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ れんこん ごぼう	こめ さとう さとう さといも こんにやく さとう	523	22.7							
29	木	こくとうパン とりにくのレモンふうみ よくぼりスープ りんご	牛乳	とりにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	レモン たまねぎ キャベツ しめじ りんご 	こくとうパン かたくりこ さとう じゃがいも あぶら	468	22.2							
30	金	ごはん キーマカレー ごまじゃこサラダ	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	こめ さとう カレーウ ごま ごまあぶら	491	19.1							