

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)		17歳以上 E値	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	アップルパン ホキのこうそうフライ よくばりスープ みかん	牛乳 ホキ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	パジル にんじん こまつな	りんご たまねぎ キャベツ しめじ みかん	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	434 647 815	18.6 27.1 34.1	
2	水	ごはん はっぼうさい シューマイ(幼小1・中2) ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく いか えび ぶたにく	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 たまねぎ しょうが もやし	こめ かたくりこ こむぎこ パンこ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	467 609 771	20.3 26.9 33.6	
3	木	文化の日									
4	金	とりごぼうごはん こまつなサラダ みそしる (中) こざかなアーモンド	牛乳 とりにく まぐろみず とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし かたくちいわし	にんじん さやいんげん こまつな にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり ゆずきち たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	433 590 760	17.7 24.7 31.6	由西小 由宇中
7	月	ごはん おやこに だいこんサラダ	牛乳 とりにく たまご こおりどうふ ちくわ(たい あじ たら) まぐろみず	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 だいこん	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま	476 640 796	19.8 27.0 33.2	玖珂中
8	火	かみかみごはん いい歯の日献立 だいず きりぼしだいこんのあまずあえ ぶたじる	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし あおのり しらすぼし	にんじん にんじん ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり はくさい ごぼう しょうが	こめ さとう さとう さつまいも こんにやく	ごま	450 614 760	17.5 24.5 29.9	
9	水	ごはん さんまのうめに あきやさいのもの りんご	牛乳 さんま とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	うめ れんこん ごぼう りんご	こめ さとう さといも こんにやく さとう	くり	539 687 842	19.4 25.3 30.6	
10	木	はちみつパン(小) さけときのこのクリームパスタ ブロッコリーサラダ (中) とうにゅうパンナコッタ	牛乳 さけ ベーコン チキンハム とうにゅう	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 しめじ マッシュルーム キャベツ いちご	はちみつパン スパゲティー じゃがいも さとう さとう	シチュールウ あぶら	434 670 889	20.1 30.4 37.7	
11	金	ごはん かんこくふうにくじゃが ナムル (中) あつやきたまご	牛乳 ぶたにく さつまあげ(たい あじ たら) 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 にんじん	たまねぎ にんにく もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう さとう	ごま ごまあぶら ごまあぶら ごま	429 590 805	16.0 22.8 31.8	柱野小
14	月	ごはん 県産食材利用週間 じゃがいものそぼろに いそかあえ	牛乳 とりにく はもつみれ(はも たら いとより)	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ しょうが もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま	444 605 746	16.5 22.9 27.8	藤河小 そお小 高森小 岩国西中
15	火	けんさんパン いちごジャム けんさんオムレツ れんこんサラダ ミネストローネ	牛乳 たまご チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	いちご れんこん きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	パン さとう	マヨネーズ ごま	445 661 825	16.5 24.9 30.6	
16	水	ゆかりごはん(減) かやくうどん こまつなのソテー みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし きくらげてん(たら えそ たちうお) ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかじそ にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ もやし しょうが みかん	こめ うどん	あぶら	488 645 790	19.1 26.2 31.3	
17	木	けんさんパン チンゲンサイのクリームに ひじきのマリネ けんさんりんごゼリー	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ 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 りんご	パン じゃがいも さとう さとう	シチュールウ あぶら	402 621 773	14.6 23.3 28.8	柱野小 周北小 修成小 川上小
18	金	ごはん あじつけのり 山口郷土料理の日 けんさんスズキのフライ けんちょう ごまあえ	牛乳 スズキ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい しいたけ もやし	こめ こむぎこ パンこ さとう さとう	あぶら あぶら ごま	541 699 860	24.5 30.9 37.0	
21	月	むぎごはん カレー ヨーグルトあえ パリッシュ	牛乳 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト かたくちいわし	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも ナタデココ さとう	カレールウ	472 640 789	17.1 23.7 28.2	杭名小 米川小 修成小
22	火	ごはん みそおでん ほうれんそうのおひたし (中) チーズ	牛乳 なまあげ さつまあげ(たら) みそ うずらたまご かつおだし かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶだし チーズ	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ	こめ さといも こんにやく さとう	ごま	425 585 768	16.9 24.1 31.6	
23	水	勤労感謝の日									
24	木	けんさんパン だいずとごぼうのメンチカツ みそスープ りんご	牛乳 だいず とりにく ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ たまねぎ りんご	パン パンこ じゃがいも	あぶら	431 639 823	17.8 26.6 33.5	
25	金	うめちりごはん いい和食の日献立 さばのてりやき とさずあえ さつまじる	牛乳 さば かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし あおじそ いりこだし	あおじそ にんじん ねぎ	うめ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	こめ さとう さとう さつまいも	ごま	474 615 755	21.8 28.0 33.6	由宇中
28	月	ごはん やさいのうまに ごまじゃこサラダ のりつくだに	牛乳 とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	466 633 780	17.4 24.0 29.2	周北小 みどり中
29	火	けんさんパン チキンフランク ポイルキャベツ コーンシチュー	牛乳 チキンフランク とりレバー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	シチュールウ	487 705 889	20.5 29.2 35.9	
30	水	なめし いわしのあげびたし さわにわん スイートポテト	牛乳 いわし ぶたにく かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶ こんぶだし	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん ねぎ	しょうが しょうが ごぼう だいこん しいたけ	こめ かたくりこ さとう さつまいも さとう	あぶら	477 628 761	19.9 27.2 33.1	