
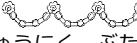



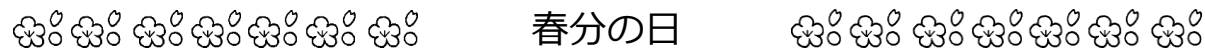



日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食がない学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		1種*	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	上:幼稚園 中:小学校 下:中学校		
1	水	きなこパン ホキのこうそうフライ ミネストローネ オレンジ	牛乳 きなこ ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ	パン さとう ごむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら あぶら	439 605 771	15.3 23.1 28.9	みどり中
2	木	ごはん (みどり中)お祝いケーキ あつやきたまご そくせきづけ おおひら	牛乳 たまご とりにく なまあげ こおり豆腐	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 しいたけ	ごめ さとう さとう	ごま さとう	507 661 803	19.2 25.5 30.8	玖珂幼
3	金	ちらしずし ひなまつり献立 なのはなのごまあえ すましじる (幼)ゼリー (小・中)ひしもち	牛乳  なると (たい・たら) 豆腐 かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん にんじん なのはな にんじん ねぎ (小中) よもぎ	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	ごめ さとう ごま		383 561 706	11.9 18.3 21.5	みどり中
6	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 (中) おいしいケーキ	牛乳  ぎゅうにく ぶたにく チキンハム たまご	ぎゅうにゅう しらすばし にゅうせいひん	にんじん トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャベツ とうもろこし いちご	ごめ じゃがいも パンこ さとう ごむぎこ さとう みずあめ	カレールウ あぶら ごま ごまあぶら	500 662 916	16.6 22.5 29.2	柱野小 みどり中
7	火	わかめごはん (減) ちゃんこうどん こまつなのソテー	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし 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	だいこん はくさい もやし しょうが	ごめ うどん あぶら		429 586 725	17.8 25.0 30.0	川上小 みどり中
8	水	はちみつパン はくさいとにくだんごのスープ ブロッコリーサラダ うまかってん	牛乳 とりにく ぶたにく チキンハム だいち くらだいち	ぎゅうにゅう いわし こんぶ あおさ	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	はくさい たけのこ しいたけ キャベツ	はちみつパン はるさめ パンこ じゃがいも さとう さとう ごむぎこ	あぶら かぼちゃのたね ごま まつのみ ひまわりのたね アーモンド	403 604 743	18.3 27.3 32.9	
9	木	ごはん にくじゃが れんこんサラダ	牛乳 ぶたにく ちくわ (たい あじ たら) チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん きゅうり	ごめ じゃがいも こんにやく さとう マヨネーズ ごま		452 613 740	16.2 22.7 27.5	岩国西中 由宇中 玖珂中 周東中
10	金	なめし さばのてりやき ごまあえ ぶたじる	牛乳 さば ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ひろしまな だいこんば きょうな ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし はくさい ごぼう しょうが	ごめ さとう さとう さつまいも こんにやく		506 658 798	22.8 28.7 34.6	
13	月	けんさんパン (小) ミートスパゲティ フレンチサラダ (中) ミルメークココア	牛乳 ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう 	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	パン スパゲティ さとう さとう ココア	あぶら ココア	451 644 866	18.3 26.6 33.7	
14	火	ごはん さばのみそに けんちょう (中) こぎかなアーモンド	牛乳 さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	ごめ さとう さとう さとう アーモンド		554 701 906	23.6 29.9 39.3	
15	水	けんさんパン とりにくのレモンふうみ キャベツのクリームに いちご (幼小1・中2)	牛乳 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	レモン キャベツ たまねぎ いちご	パン かたくりこ さとう マカロニ	あぶら シチュールウ	455 692 884	17.2 26.5 33.2	
16	木	とりごぼうごはん 年長・小6卒業祝い献立 こまつなサラダ みそしる (幼小) おいしいデザート	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 とうにゅう だいちこ	ぎゅうにゅう わかめ 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	ごぼう きゅうり ゆず たまねぎ えのきたけ いちご	ごめ さとう さとう じゃがいも ごめこ さとう みずあめ	あぶら 	513 667 708	18.2 25.2 29.5	
17	金	ごはん すきやき きりぼしだいこんのあまずあえ のりつくだに	牛乳 ぎゅうにく やき豆腐	ぎゅうにゅう しらすばし のり	にんじん にんじん	はくさい しろねぎ たまねぎ もやし ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	ごめ こんにやく さとう さとう さとう みずあめ		473 769	17.8 29.8	全小学校
20	月	ごはん おやこに ツナとやさいのごまあえ	牛乳 とりにく たまご こおり豆腐 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 もやし	ごめ じゃがいも さとう さとう ごま		— 623 757	— 27.5 33.8	玖珂幼 みどり中
21	火	 春分の日 									
22	水	けんさんパン とうふハンバーグ ポトフ マーシャルピーンズ	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく ベーコン チキンウインナー だいちこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ キャベツ かぶ セロリー	パン パンこ さとう じゃがいも さとう ココア		480 683 871	17.8 25.6 31.5	みどり中
23	木	カレーピラフ ひじきとツナのサラダ ABCスープ (中) とうにゅうパンナコッタ	牛乳 チキンウインナー まぐろみずに とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい いちご	ごめ あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも マカロニ さとう		432 595 774	16.6 23.4 28.4	みどり中
24	金	ごはん ハヤシシチュー 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	たまねぎ にんにく みかん パインアップル もも	ごめ じゃがいも さとう さとう ナタデココ	ハヤシシルウ	481 648 804	14.8 21.1 25.1	高森小& 周東中のみ 給食あり