

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群	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11	火	ごはん にくじゃが きんぴらごぼう いちご 幼小1こ 中2こ	牛乳 ぶたにく ちくわ (たい・あじ・たら) ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう いちご	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう ごま ごまあぶら	400 598 749	15.4 22.6 27.9	高森小 玖珂小	
12	水	けんさんパン ごまじゃこサラダ クリームシチュー	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも ごま ごまあぶら シチュールウ	387 610 772	16.1 24.7 30.7	玖珂小	
13	木	わかめごはん かやくうどん だいこんサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ (たい・あじ・たら) かつおだし まぐろみずに	ぎゅうにゅう わかめ ごんぶだし	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	こめ うどん マヨネーズ	452 613 759	16.9 23.9 28.5		
14	金	ごはん なまあげのちゅうかに ちゅうかサラダ (中) チーズ	牛乳 なまあげ ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	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 キャベツ	こめ さとう かたくりこ さとう ごまあぶら ごまあぶら	399 599 798	18.0 26.0 34.6		
17	月	ごはん カレー 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	たまねぎ にんにく りんご みかん パインアップル もも オレンジジュース	こめ じゃがいも さとう ゼリー	438 650 814	12.9 19.8 24.1	杭名 そお 川上 修成	
18	火	ひじきごはん ごまあえ みそしる (中) こぎかなアーモンド	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき にぼしだし わかめ いわし	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう じゃがいも さとう アーモンド	380 525 658	15.4 21.8 27		
19	水	はちみつパン スパゲティミートソース フレンチサラダ おいわいいちごゼリー	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー チキンハム とうにゅう	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん いちご	パン はちみつ スパゲティ さとう さとう あぶら	484 724 910	20.5 30.8 38.3		
20	木	ごはん チキンチキンれんこん もやしシャキスー	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	れんこん たまねぎ もやし	こめ かたくりこ さとう あぶら	416 626 781	13.2 20.0 24.2		
21	金	ごはん いわしのうめに そくせきづけ けんちんじる	牛乳 いわし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ にぼしだし	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 ごま	396 576 714	18.8 25.4 30.6		
24	月	けんさんパン マーシャルピーンズ はるキャベツのごまネーズサラダ ポークピーンズ	牛乳 だいずこ まぐろみずに ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう さとう ココアパウダー マヨネーズ ごま じゃがいも さとう	430 650 835	18.9 28.8 35.9		
25	火	ごはん まーぼーどうふ はるさめサラダ (中) あんにんフルーツ	牛乳 とうふ ぶたにく あかみそ チキンハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり 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 さとう	417 626 826	18.8 27.2 33.4		
26	水	けんさんパン ハンバーグのケチャップソース やさいたっぷりスープ オレンジ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ しめじ とうもろこし オレンジ	パン さとう じゃがいも	394 591 733	17.3 25.0 29.7		
27	木	たけのこごはん いそかあえ あいしようじる	牛乳 あぶらあげ かつおぶし ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん こまつな にんじん にんじん ねぎ	たけのこ もやし たまねぎ	こめ さとう さとう さつまいも	413 567	14.4 20.3	岩国西中 由宇中 玖珂中 みどり中	
28	金	むぎごはん ハヤシシチュー フルーツヨーグルト	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 もも パインアップル	こめ むぎ じゃがいも さとう ハヤシルウ ナタデココ さとう	436 648 812	14.1 21.1 25.4	玖珂小	