

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			
1	月	なめし やさいのうまに こまつなサラダ	牛乳 とりにく なまあげ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	ひろしまな だいこんば きょうな にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ きゅうり ゆず	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう	あぶら	474 642 779	17.6 24.5 29.5	
2	火	ごはん 八十八夜献立 キーマカレー ひじきのマリネ おのちャムース	牛乳 ぎゅうにुक ぶたにく だいす チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき にゅうせいひん	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ レモン りよくちや	ごめ さとう みずあめ	カレールウ あぶら	574 747 891	20.3 27.5 32.8	杭名小 周東中
8	月	アップルパン 端午の節句献立 キャベツとにくだんごのスープ オムレツ かしわもち	牛乳 とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	りんご キャベツ たけのこ しいたけ たまねぎ	パン はるさめ パンこ さとう でんぷん しょうしんこ さとう あずき		445 645 787	17.4 25.4 30.9	柱野小
9	火	ごはん さんまのみぞれに ほうれんそうのおひたし はるやさいのみそしる	牛乳 さんま かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん はくさい たけのこ たまねぎ キャベツ えのきたけ	ごめ さとう でんぷん さとう	ごま	478 620 761	20.0 26.1 31.3	
10	水	けんさんパン ポロニアハム ミネストローネ オレンジ	牛乳 とりにく ぶたにく 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 キャベツ にんにく オレンジ	パン でんぷん さとう じゃがいも マカロニ	ロード	389 590 740	16.3 24.2 29.5	
11	木	とりごぼろごはん だいこんサラダ さつまじる (中) こざかなアーモンド	牛乳 とりにく あぶらあげ まぐろみずに とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし かたくちいわし	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう だいこん はくさい	ごめ さとう さとう さつまいも さとう みずあめ	マヨネーズ ごま アーモンド	431 585 757	17.0 24.0 31.0	
12	金	ごはん ごおりどうふのもの ごまあえ	牛乳 ごおりどうふ とりにく	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 もやし	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう	ごま	459 622 767	17.5 24.3 29.4	
15	月	ゆかりごはん(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 こんぶだし	あかじそ 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		434 590 739	19.2 26.6 32.1	みどり中
16	火	ごはん はっぼうさい ちゅうかサラダ シューマイ(幼小1・中2)	牛乳 ぶたにく いか えび うずらたまご まぐろみずに ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	ごめ かたくりこ さとう さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら ロード	478 630 821	22.8 30.0 39.3	
17	水	けんさんパン とうふハンバーグ キャベツのクリームに みかんゼリー	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく 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 みかん	パン パンこ さとう でんぷん マカロニ みずあめ さとう	シチュールウ	490 704 875	17.7 25.7 31.4	
18	木	ごはん のりふりかけ ちくぜんに ゆずきちあえ (中) あつやきたまご	牛乳 かつおぶし とりにく ちくわ(たい あじ たら) まぐろみずに たまご	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	れんこん たけのこ ごぼう はくさい ゆず	ごめ さとう さといも こんにやく さとう さとう さとう でんぷん		421 568 771	15.7 21.4 29.5	
19	金	ごはん 食育の日 いわしのあげびたし そくせきづけ ぶたじる	牛乳 いわし ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり はくさい ごぼう しょうが	ごめ かたくりこ さとう さとう さつまいも こんにやく	あぶら ごま	467 633 785	20.4 28.0 34.2	玖珂幼 柱野小
22	月	はちみつパン ラビオリスープ やさいのごまドレッシング (中) アセロラとうにゅうゼリー	牛乳 ベーコン ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし アセロラ	ごめ はちみつ パン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう さとう みずあめ	あぶら ごま	364 572 767	14.0 22.7 28.6	そお小 修成小
23	火	ピースごはん れんこんサラダ とりだんごじる	牛乳 チキンハム 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 こんぶだし	にんじん ねぎ	グリーンピース れんこん きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ	ごめ マヨネーズ ごま		443 602 743	17.2 24.0 29.0	岩国西中 みどり中
24	水	けんさんパン(小) スパゲティナポリタン アスパラサラダ (中) チーズ	牛乳 ぶたにく ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ キャベツ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ さとう	あぶら	385 606 815	15.3 24.3 32.6	みどり中
25	木	わかめごはん さけのしおやき ツナとやさいのごまあえ はちはいじる	牛乳 さけ まぐろみずに とりにく とうふ あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん ごぼう しいたけ	ごめ さとう さといも さとう	ごま	471 626 774	26.8 33.6 41.4	
26	金	むぎごはん カレー フルーツミックス	牛乳 ぎゅうにुक	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご パインアップル もも りんご オレンジジュース	ごめ むぎ じゃがいも ゼリー さとう	カレールウ	480 654 810	13.7 19.9 24.2	
29	月	ごはん やながわもどき きりぼしだいこんのあまずあえ	牛乳 ぎゅうにुक たまご ちくわ(たい あじ たら)	ぎゅうにゅう しらすぼし	ほうれんそう にんじん にんじん	ごぼう たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	ごめ さとう さとう	ごま	471 637 787	18.9 26.3 32.3	由宇小・由西 神東・玖珂小 高森・川上 米川・周北
30	火	ごはん さばのみそに じゃがいものそぼろに	牛乳 さば みそ とりにく さつまあげ(たいあじたら)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ごぼう	ごめ さとう じゃがいも こんにやく さとう		566 721 911	24.1 30.5 38.4	
31	水	けんさんパン とりにくのレモンふうみ やさいたっぷりスープ パテチョコレート	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	レモン たまねぎ しめじ とうもろこし	パン かたくりこ さとう じゃがいも みずあめ さとう こむぎこ	あぶら ココア	411 630 785	15.5 24.5 29.8	