

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)		13歳以下	たんばくしつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	上幼稚園	中・小学校	
1	金	ごはん ハヤシチュー やさいのごまドレッシング	牛乳 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	ごめ じゃがいも さとう さとう	ハヤシルウ ごま あぶら	487 658 816	15.8 22.5 27.1	みどり中
4	月	ごはん ピビンバ わかめスープ れいとうパン	牛乳 ぎゅうにく	たまご みそ わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ パインアップル	ごめ さとう じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら ごま	447 602 735	16.1 22.7 27.2	みどり中
5	火	ごはん なすいりマーボー豆腐 ちゅうかサラダ フルーツあんぱんプリン	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ まぐろみずに	にんじん ねぎ にんじん	なす たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もも あんず	ごめ さとう かたくりこ さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら	477 636 774	17.8 24.7 30.0	みどり中
6	水	けんさんパン とうふハンバーグ ミネストローネ ぶどう	牛乳 とうふ	とりにく ぶたにく ベーコン	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		428 632 786	16.2 24.1 29.0	
7	木	いりこなめし チキンチキンれんこん おじゃがもちじる	牛乳 とりにく	あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	れんこん だいこん はくさい	ごめ かたくりこ さとう おじゃがもち	ごま あぶら	479 645 799	16.4 23.1 28.0	
8	金	ごはん なつやすいかレー フルーツミックス	牛乳 ぶたにく		にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす とうもろこし にんにく しょうが りんご りんご みかん パインアップル もも みかんジュース	ごめ じゃがいも ゼリー さとう	カレールウ	630 780	20.1 23.9	
11	月	けんさんパン ポークビーンズ ひじきのマリネ	牛乳 ぶたにく	だいず チキンハム	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	パン じゃがいも さとう さとう	あぶら	358 580 728	17.7 27.2 33.8	周北小 由宇中 玖珂中 周東中
12	火	ごはん ごおりとうふのもの ちくわのごまネーズあえ	牛乳 ごおりとうふ	とりにく ちくわ(たい あじ たら)	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	マヨネーズ ごま	468 632 783	17.4 24.5 29.5	由宇中 玖珂中 周東中
13	水	けんさんパン(小) なすとひきにくの Pasta レモンサラダ	牛乳 ぎゅうにく	ぶたにく まぐろみずに	にんじん ピーマン トマト にんじん	なす たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	406 631 802	17.4 26.8 33.2	
14	木	ごはん さばのてりやき ぶたじる なし	牛乳 さば	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しょうが なし	ごめ さとう さつまいも こんにゃく		506 651 798	21.5 27.1 32.7	
15	金	ごはん かんこくふうにくじゃが はるさめサラダ (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) チキンハム たまご	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう はるさめ さとう さとう でんぶん	ごま ごまあぶら ごまあぶら	449 616 838	16.5 23.4 32.5	
18	月	敬老の日 									
19	火	ごはん いわしのあげびたし ごまずあえ みそじる	牛乳 いわし	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり もやし なす えのきたけ	ごめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	451 610 755	19.8 27.6 33.6	藤河小
20	水	けんさんパン ミートボールのデミソースに しらすとチーズのサラダ	牛乳 とりにく	ぶたにく チーズ しらすぼし	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	マカロニ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごまあぶら	400 628 793	16.9 26.3 32.4	
21	木	ゆかりごはん(減) さらうどん きりぼしだいごんのサラダ	牛乳 ぶたにく	えび いか ちくわ(たい あじ たら)	あかじそ にんじん にんじん	たけのこ たまねぎ もやし きりぼしだいごん きゅうり	ごめ さらうどん かたくりこ	ごま あぶら	486 682 873	19.8 27.7 34.2	
22	金	くりごはん <b>お彼岸献立</b> あきやさいのもの ツナとやさいのごまあえ おはぎ	牛乳 とりにく	なまあげ まぐろみずに	にんじん さやいんげん ごまつな	れんこん ごぼう もやし	ごめ さといも こんにゃく さとう さとう あずき ごめ さとう	くり ごま ごま	469 620 755	17.3 23.7 28.7	
25	月	アップルパン ぶたにくのケチャップいため じゃがいもとベーコンのスープ (中) パリッシュ	牛乳 ぶたにく	ベーコン	さやいんげん にんじん パセリ	ドライアップル たまねぎ しめじ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも みずあめ さとう		360 575 722	18.8 28.0 34.1	杭名小 河内小 岩国西中
26	火	ごはん いわしのしょうがに ごまあえ けんちんじる	牛乳 いわし	とうふ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	しょうが もやし だいこん ごぼう	ごめ さとう さとう	ごま	384 567 725	18.8 25.4 29.3	
27	水	けんさんパン さつまいものシチュー ブロッコリーサラダ (中) はちみつレモンゼリー	牛乳 とりにく	チキンハム	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし しめじ キャベツ レモン	パン さつまいも さとう はちみつ みずあめ	シチュールウ あぶら	384 605 806	15.1 23.7 29.2	
28	木	ごはん なまあげのちゅうかに ナムル	牛乳 なまあげ	ぶたにく	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが もやし	ごめ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	399 599 750	17.5 25.3 31.2	
29	金	わかめごはん <b>お月見献立</b> たちうおのなんばんづけ さといものみそじる おつきみだんご	牛乳 たちうお	とうふ あぶらあげ みそ	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	ごめ かたくりこ さとう さといも しょうしんこ さとう	あぶら	525 693 848	20.3 27.8 33.6	