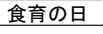
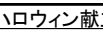


日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食 がない 学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	上:幼児園 中:小学校 下:中学校		
2	月	ごはん さばのみそに そくせきづけ あきやさいのみそしる	牛乳 さば みそ  とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ にぼしだし		きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ しめじ	こめ さとう こめこ さつまいも 	ごま	532 677 843	22.2 28.1 34.8	柱野小
3	火	ごはん にくじゃが チンゲンサイのソテー りんご	牛乳 ぶたにく ちくわ (たいあじたら) ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ もやし とうもろこし りんご 	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	471 632 760	16.5 23.3 28.0	柱野小
4	水	キャロットパン ポトフ ごぼうサラダ (中) チーズ	牛乳 ベーコン チキンウインナー チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー ごぼう きゅうり 	パン じゃがいも 	マヨネーズ ごま	355 559 749	13.6 22.1 30.0	
5	木	ごはん のりつくだに ちくせんに ごまあえ (中) とりとこんさいのつくね	牛乳 とりにく ちくわ (たいあじたら) とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	れんこん たけのこ ごぼう もやし 	こめ みずあめ さとう さといも こんにゃく さとう さとう ごま		423 578 792	14.7 20.8 28.9	
6	金	ごはん こおりどうふのたまごとじ きりぼしだいこんのあまずあえ	牛乳 こおりどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう ごま		474 639 778	18.5 25.4 31.0	
10	火	カレーピラフ  目の愛護デー フレンチサラダ やさいたっぷりスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 チキンウインナー チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん 	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり みかん たまねぎ しめじ ブルーベリー	こめ さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら	481 640 778	13.6 19.7 23.2	玖珂幼 神東小
11	水	けんさんパン ハンバーグのきのこソース とりとマカロニのクリームに	牛乳 とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	 にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし	パン さとう マカロニ	シチュールウ	482 698 868	20.9 29.4 36.1	
12	木	わかめごはん (減) きつねうどん こまつなのソテー	牛乳 あぶらあげ かつおだし かまぼこ (たいあじたら) 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	たまねぎ もやし しょうが	こめ うどん さとう	あぶら	444 602 745	17.8 24.9 29.9	由西小 神東小
13	金	なめし かつおカツ ぶたじる みかん	牛乳 かつお ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんぼ にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが はくさい ごぼう だいこん しょうが みかん 	こめ パンこ こむぎこ さつまいも こんにゃく	あぶら	491 636 775	17.8 23.5 28.8	柱野小
16	月	ごはん おやこに こまつなのおひたし	牛乳 とりにく たまご こおりどうふ ちくわ (たいあじたら)	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう さとう ごま		463 627 762	19.3 26.4 32.1	
17	火	ごはん マーボードウフ かいそうサラダ (中) コーンシュマイ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ まぐろみずに とうふ ぶたにく さかなすりみ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ くきわかめ しろとさか あかとさか	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ごまあぶら	455 620 807	20.5 28.6 36.4	
18	水	はちみつパン (小) ベーコンときのこのわふうパスタ やさいのごまドレッシング (中) ジョア	牛乳 ベーコン 	ぎゅうにゅう しらすぼし ジョア	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しめじ まいたけ エリンギ キャベツ とうもろこし	はちみつパン スパゲティ さとう	ごま あぶら	381 608 869	15.0 24.1 32.5	
19	木	ごはん  食育の日 さばのてりやき あきやさいのにももの りんご	牛乳 さば  とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	 れんこん ごぼう りんご 	こめ さとう さといも こんにゃく さとう	くり 	532 680 820	22.1 28.0 33.8	
20	金	うめちりごはん けんちょう れんこんサラダ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ チキンハム	ぎゅうにゅう しらすぼし	あおじそ にんじん ねぎ	うめ  だいこん はくさい れんこん きゅうり	こめ  さとう	ごま あぶら マヨネーズ ごま	470 634 773	17.6 24.7 29.8	
23	月	けんさんパン ポパイオムレツ はくさいとにくだんごのスープ マーシャルビーンズ	牛乳 たまご とりにく ぶたにく だいずこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	 はくさい たけのこ しいたけ たまねぎ	パン かたくりこ さとう はるさめ パンこ さとう	あぶら ココア	406 606 772	17.1 25.2 30.9	御庄小 玖珂中 周東中 みどり中
24	火	ごはん さんまのみそれに じゃがいものそぼろに みかん	牛乳 さんま  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	だいこん たまねぎ しょうが ごぼう みかん 	こめ さとう じゃがいも こんにゃく さとう		552 706 848	22.1 28.5 34.4	
25	水	けんさんパン あきやさいのシチュー マカロニサラダ	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし しめじ きゅうり	パン さつまいも  マカロニ さとう	シチュールウ マヨネーズ	430 664 842	16.2 25.1 31.1	
26	木	ごはん はっぼうさい あんになフルーツ パリッシュ	牛乳 ぶたにく いか えび うずらたまご とうにゅう	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ みかん もも パイン	こめ かたくりこ さとう みずあめ みずあめ さとう	ごまあぶら	519 666 780	20.7 27.5 32.6	
27	金	あきのかおりごはん だいこんサラダ さつまじる	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	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	しめじ ごぼう だいこん はくさい ごぼう	こめ さとう さつまいも 	くり マヨネーズ ごま	442 603 744	17.4 24.5 29.5	
30	月	ごはん おおひら いそかあえ (中) ちくさやき	牛乳 とりにく なまあげ こおりどうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう のり チーズ	にんじん こまつな にんじん にんじん ほうれんそう	 れんこん ごぼう しいたけ もやし たまねぎ しいたけ	こめ さといも こんにゃく さとう さとう さとう かたくりこ	ごま あぶら	447 605 823	16.5 22.8 32.4	川上小 岩国西中 由宇中・周東中 みどり中
31	火	むぎごはん  ハロウィン献立 キーマカレー ひじきとツナのサラダ ハロウィンデザート	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず まぐろみずに とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ むぎ   さとう	カレールウ マヨネーズ ごま	535 710 880	20.8 28.2 34.0	