



# きゅうしょくこんだてよていひょう

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種類*	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	こくとうパン いわしのアングレース やさいたっぷりスープ みかん	牛乳 いわし ベーコン	ぎゅうにゅう		こまつな にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし みかん	こくとうパン パンこ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	411 633 786	18.0 27.5 33.4	
2	木	ごはん かんこくふうにくじゃが ナムル (中) チーズ	牛乳 ぶたにく さつまあげ(たい たら あじ)	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく もやし	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう	ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら	595 774	22.8 30.2	玖珂幼
6	月	ごはん ハヤシシチュー ごまじゃこサラダ	牛乳 ぎゅうにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう しらすばし	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 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 ごまあぶら	476 644 797	15.9 22.1 26.7	
7	火	ごはん マーボードウフ シュウマイ (幼小1・中2) りんご	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ねぎ	たまねぎ はくさい しょうが にんにく たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごめ さとう かたくりこ ごむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら ロード	520 678 879	20.5 27.8 35.6	
8	水	ライむぎパン <b>いい歯の日献立</b> ししゃもフライ (幼小1・中2) きりほしだいこんのサラダ みそスープ	牛乳 ちくわ (たい あじ たら) とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも しらすばし ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	きりほしだいこん きゅうり たまねぎ	ライむぎパン パンこ ごむぎこ でんぷん あぶら	あぶら ごま あぶら	402 615 844	19.7 28.9 38.6	
9	木	ごはん あつやきたまご そくせきづけ あきやさいのもの	牛乳 たまご とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう	キャベツ きゅうり れんこん ごぼう	ごめ さとう でんぷん	ごま くり	501 652 785	18.6 24.6 28.7	柱野小 岩国西中
10	金	ぎゅうめし <b>玖珂中2年職場体験献立</b> れんこんサラダ あいしょうじる ごめこのカップケーキ	牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ チキンハム ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にぼしだし とうにゅう だいずこ	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ いちご	ごめ こんにやく さとう さつまいも ごめこ さとう みずあめ	マヨネーズ ごま	601 780 945	20.3 27.6 33.5	
13	月	けんさんパン <b>県産食材利用週間(13日~17日)</b> はなっこりーのクリームに ひじきのマリネ けんさんりんごゼリー	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひじき	はなっこりー にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン りんご	パン じゃがいも さとう さとう	シチュールウ あぶら	397 616 769	14.9 23.6 29.3	そお小 高森小
14	火	ごはん やさいのうまに ごまあえ けんさんのりつくだに	牛乳 とりにく なまあげ	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	たまねぎ たけのこ れんこん もやし	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう	ごま みずあめ さとう	473 638 784	17.0 23.6 28.3	
15	水	けんさんパン いちごジャム けんさんチキンカツ ABCスープ みかん	牛乳 とりにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	いちご たまねぎ キャベツ みかん	パン さとう みずあめ パンこ みずあめ じゃがいも マカロニ	あぶら	436 640 785	17.9 26.2 32.2	
16	木	ゆかりごはん (減) おやこうどん ゆずきちあえ	牛乳 とりにく たまご かつおだし (はもてん (はも たら えそ) まぐろみずに	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	たまねぎ はくさい ゆずきち	ごめ うどん さとう		441 600 740	18.6 26.5 31.8	
17	金	ごはん シイラのてりやき いそかあえ みそしる	牛乳 シイラ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ にぼしだし	こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ だいこん	ごめ さとう でんぷん さとう	ごま じゃがいも	479 623 765	22.1 27.9 33.7	みどり中
20	月	ごはん <b>山口きょうど料理の日</b> けんちょう はずのさんばい わかめふりかけ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすばし わかめ	にんじん ねぎ にんじん	だいこん はくさい れんこん	ごめ さとう さとう さとう	あぶら ごま	451 609 755	17.1 23.9 28.7	米川小 岩国西中 由宇中
21	火	なめし さんまのかんろに さわにわん りんご	牛乳 さんま ぶたにく かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶ こんぶだし	だいこんばき きょうな ひろしまな にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しいたけ しょうが りんご	ごめ さとう でんぷん		476 609 742	19.2 24.7 29.7	
22	水	けんさんパン ポークビーンズ レモンサラダ (中) ソファール	牛乳 ぶたにく だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう ソファール	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン じゃがいも さとう さとう	あぶら	348 564 759	18.0 27.7 36.8	
24	金	あきのかおりごはん <b>和食の日</b> こまつなサラダ ぶたじる	牛乳 とりにく あぶらあげ まぐろみずに ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう 	にんじん さやいんげん こまつな にんじん ねぎ	しめじ ごぼう きゅうり ゆずきち はくさい だいこん しょうが	ごめ さとう さとう さつまいも こんにやく	くり あぶら	459 624 770	18.9 26.0 31.3	由西・藤河 修成・周北 由宇小 玖珂小
27	月	まるパン タルタルソース ホキフライ ポイルキャベツ よくばりスープ	牛乳 だいずこ ホキ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ レモン ピクルス キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう みずあめ パンこ ごむぎこ ごめこ	あぶら あぶら	458 673 836	20.5 29.0 35.2	杭名小
28	火	ごはん みそおでん ほうれんそうのおひたし	牛乳 なまあげ さつまあげ (たら) うす らたまご ちくわ (たら ヒメジ) かつおだし みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ	ごめ こんにやく さとう さとう	ごま	427 586 722	17.7 25.0 30.1	
29	水	はちみつパン (小) さけときのこのクリームパスタ ブロッコリーサラダ	牛乳 さけ ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ	はちみつパン スパゲティ じゃがいも さとう	シチュールウ あぶら	440 676 858	20.3 30.6 38.1	
30	木	むぎごはん ポークカレー フルーツミックス (中) うまかつてん	牛乳 ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かたくちいわし こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ りんご にんにく みかん バイン もも みかんジュース	ごめ むぎ じゃがいも ゼリー	カレールウ ごま アーモンド まつ のみ かぼちゃのたね ひまわりのたね あぶら	464 634 851	14.1 20.4 27.7	