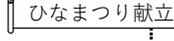
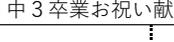
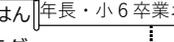


日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食 がない 学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をとのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		1群	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	うめちりごはん けんちょう れんこんサラダ	牛乳 とりにく とろふ あぶらあげ チキンハム	ぎゅうにゅう しらすぼし	あおじそ にんじん ねぎ 	うめ だいこん はくさい れんこん きゅうり	ごめ さとう	ごま あぶら マヨネーズ ごま	— 634 787	— 24.7 30.0	玖珂幼 みどり中
4	月	ちらしずし  献立 なのはなのごまあえ すましじる (幼)ひなあられ(小中)ひしもち	牛乳 なると (たら いとよくだい) とろふ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん なのはな にんじん にんじん ねぎ	れんこん たけのこ しいたけ かんぴょう もやし たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう さとう 	ごま 	385 621 741	12.8 19.6 23.2	柱野小 みどり中
5	火	ごはん  中3卒業お祝い献立 カツカレー ごまじゃこサラダ (中)おいわいデザート	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とろにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	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 りんご キャベツ とうもろこし いちご 	ごめ じゃがいも パンこ さとう さとう ごめこ	あぶら カレールウ ごま	533 705 970	18.3 24.7 31.1	川上小 みどり中
6	水	こくとうパン はくさいとにくだんごのスープ ひじきとツナのサラダ (中)チーズ	牛乳 とりにく ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	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 きゅうり キャベツ	こくとうパン はるさめ パンこ ごまあぶら	ごまあぶら マヨネーズ ごま	322 532 713	14.3 22.8 30.6	みどり中
7	木	ごはん さばのてりやき そくせきづけ みそしる	牛乳 さば とろふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ にぼしだし	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう	ごま 	477 619 762	21.8 27.6 33.2	
8	金	わかめごはん(減) ちゃんごうどん ぶたにくとやさいのしょうがいため	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ にんじん	だいこん はくさい キャベツ しょうが にんにく	ごめ うどん さとう	ごま 	456 620 768	20.8 28.8 34.8	岩国西中 由宇中 玖珂中 周東中
11	月	けんさんパン ポロニアハム はなっこりーのクリームに いちごとみかんのゼリー	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	 はなっこりー にんじん	たまねぎ とうもろこし いちご みかん	パン でんぶん さとう じゃがいも さとう みずあめ	ラード シチュールウ	420 629 794	18.9 27.2 33.7	
12	火	ごはん おやこに きりぼしだいこんのあまずあえ (中)さんまのうめに	牛乳 とりにく たまご こおりどうふ ちくわ (たい たら あじ) さんま	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 うめ	ごめ じゃがいも さとう さとう さとう	ごま	473 638 925	18.6 25.6 38.4	
13	水	けんさんパン(小) ミートスパゲティー レモンサラダ	牛乳 ぎゅうにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ きゅうり レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	436 669 852	18.3 28.1 35.0	
14	木	ごはん はっほうさい あげぎょうぎ(幼1小中2) ネーブルオレンジ	牛乳 ぶたにく いか えび うずらたまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ いら 	たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが ネーブルオレンジ	ごめ かたくりこ ごむぎこ パンこ さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	472 660 802	19.4 27.7 33.1	
15	金	ごはん おおひら ちくわのごまネーズあえ のりつくだに	牛乳 とりにく なまあげ こおりどうふ ちくわ (たい あじ たら)	ぎゅうにゅう のり	にんじん にんじん	れんこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	ごめ さいとも こんにやく さとう さとう みずあめ さとう	マヨネーズ ごま	476 638 790	17.5 24.4 29.3	
18	月	とろごぼうごはん  年長・小6卒業お祝い献立 だいこんサラダ さつまじる (幼小)おいわいデザート	牛乳 とりにく あぶらあげ まぐろみずに とろふ みそ とろにゅう	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	ごぼう だいこん はくさい いちご 	ごめ さとう さとう さつまいも ごめこ さとう	マヨネーズ ごま 	543 703 757	18.0 25.0 29.3	
19	火	ごはん さわらのたつたあげ じゃがいものそぼろに ごまあえ	牛乳 さわら 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 ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう もやし	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも こんにやく さとう さとう	あぶら ごま	535 — 865	23.4 — 36.5	全小学校 みどり中
20	水	 しゅんぶんのひ 									
21	木	カレーピラフ ごまつなサラダ ABCスープ (中)とろにゅうパンナコッタ	牛乳 チキンウインナー まぐろみずに とりにく とろにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん  ごまつな にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし きゅうり ゆず たまねぎ キャベツ いちご	ごめ さとう マカロニ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	— 589 765	— 23.3 28.3	玖珂幼 みどり中
22	金	ごはん ハヤシシチュー 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 トマト	たまねぎ にんにく みかん バインアップル もも みかんジュース	ごめ じゃがいも さとう ゼリー	ハヤシルウ	503 677 840	14.3 20.4 24.4	みどり中