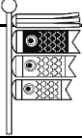
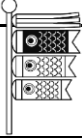


日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食 がない 学校	
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		1杯あたり 100gあたり	たんぱく しつ		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	けんさんパン ポロニアハム やさいたっぷりスープ おちゃプリン	牛乳	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん 	たまねぎ しめじ とうもろこし まっちゃん	パン でんぶん さとう じゃがいも さとう	ラード 	403 597 735	15.7 23.4 28.2	
2	木	ごはん さばのみそに とさずあえ おじゃがもちじる	牛乳	さば みそ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ 	キャベツ きゅうり だいこん はくさい	こめ さとう こめこ さとう おじゃがもち		523 667 839	22.0 28.0 35.0	杭名小 全中学校
7	火	ぎゅうめし ほうれんそうのおひたし はるやさいのみそしる かしわもち (幼)かしわもちゼリー	牛乳	ぎゅうにく あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ	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 ねぎ	ごぼう はくさい たけのこ キャベツ たまねぎ	こめ しらたき さとう さとう じょうしんこ さとう あずき	ごま 	524 682 818	20.6 27.9 33.3	
8	水	こくとうパン かぼちゃのコロッケ キャベツとにくだんごのスープ (中) ソフール	牛乳	ぶたにく とうにゅう とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	たまねぎ  キャベツ たけのこ しいたけ	こくとうパン さつまいも パンこ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	395 600 780	14.9 22.9 29.8	
9	木	ごはん あつやきたまご ちくぜんに おかかふりかけ	牛乳	たまご とりにく ちくわ(たい たら あじ) かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん たけのこ ごぼう まっちゃん	こめ さとう さといも こんにゃく さとう さとう		480 627 749	17.8 23.6 27.4	
10	金	ごはん さんまのみぞれに そくせきづけ あいしょうじる	牛乳	さんま ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん  きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ さとう さつまいも	ごま	514 668 824	19.7 25.5 30.8		
13	月	けんさんパン アスパラサラダ ラビオリスープ なつみかんジャム	牛乳	チキンハム ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ なつみかん	パン さとう じゃがいも こむぎこ パンこ さとう みずあめ	あぶら	388 602 749	13.8 22.4 27.5	柱野小 みどり中
14	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	 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	こめ マヨネーズ ごま		393 588 733	16.6 24.2 29.5	
15	水	けんさんパン いわしのアングレーズ ポトフ オレンジ	牛乳	いわし ベーコン チキンウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー オレンジ 	パン パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	409 635 805	19.0 28.6 35.3	
16	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 たら あじ) ぶたにく	ぎゅうにゅう	わかめ こんぶだし にんじん ねぎ	たまねぎ こまつな にんじん もやし しょうが	こめ うどん さとう		444 602 745	17.8 24.9 29.9	
17	金	ごはん ハヤシシチュー ごまじゃこサラダ (中) とうにゅうパンナコッタ	牛乳	ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	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 レモン	こめ じゃがいも さとう さとう はちみつ	ハヤシルウ ごま ごまあぶら	481 650 844	15.8 22.1 26.7	玖珂幼 周東中
20	月	ごはん おやこに ツナとやさいのごまあえ	牛乳	たまご こおりどうふ とりにく ちくわ (たい たら あじ) まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ  もやし	こめ じゃがいも さとう さとう	ごま	470 635 787	20.4 27.6 34.0	そお小 川上小 修成小 みどり中
21	火	ごはん なまあげのちゅうかみそに かいそうサラダ (中) こざかなアーモンド	牛乳	なまあげ ぶたにく みそ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん 	たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう かたくりこ さとう さとう みずあめ	ごまあぶら ごまあぶら アーモンド	471 638 823	21.1 29.2 37.8	みどり中
22	水	はちみつパン かつおかツ ミネストローネ オレンジ	牛乳	かつお 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 しょうが たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ 	はちみつパン パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら	388 596 777	14.9 22.8 28.8	
23	木	ごはん かんこくふうにくじゃが はるさめサラダ	牛乳	ぶたにく さつまあげ(たい たら あじ) チキンハム	ぎゅうにゅう	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	こめ じゃがいも こんにゃく さとう はるさめ さとう	ごま ごまあぶら ごまあぶら	449 616 758	16.5 23.4 28.3	
24	金	むぎごはん キーマカレー フルーツミックス	牛乳	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが みかん もも バインアップル みかんジュース	こめ むぎ ゼリー	カレールウ	493 670 831	17.2 24.1 29.2	岩国西中
27	月	けんさんパン (小) スパゲティナポリタン ひじきのマリネ (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	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり キャベツ レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	392 616 823	15.3 24.2 32.3	由宇小 由西・神東 高森・米川 周北・川上
28	火	ごはん こおりどうふのもの きりぼしだいこんのサラダ	牛乳	こおりどうふ とりにく ちくわ (たい たら あじ)	ぎゅうにゅう	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	ごま あぶら	470 635 786	17.8 24.7 30.0	
29	水	キャラットパン とりにくのレモンふうみ キャベツとベーコンのクリームに やさいとくだものゼリー	牛乳	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんじん	レモン  キャベツ たまねぎ りんご レモン	キャラットパン さとう かたくり マカロニ さとう	あぶら シチュールウ	502 741 929	17.8 27.2 34.2	
30	木	ごはん (中) のりつくだに さばのてりやき ブロッコリーのおかかあえ さわにわん	牛乳	さば かつおぶし ぶたにく かつおだし	ぎゅうにゅう	のり ブロッコリー にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう しいたけ しょうが	こめ さとう 		453 588 730	22.3 28.1 34.4	
31	金	なめし やさいのいそに ごまあえ (中) いわしのかんろに	牛乳	とりにく あぶらあげ さつまあげ (たい たら あじ)	ぎゅうにゅう	ひじき にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	ひろしまな きょうな だいこんば もやし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう さとう	ごま	428 584 842	15.8 22.1 34.2	