

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種類*	たんぱくしつ	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8月30日 金	ごはん なつやさいカレー フルーツミックス	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにゅう 	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす とうもろこし りんご にんにく しょうが りんご バインアップル もも みかんジュース	こめ じゃがいも ゼリー さとう	カレールウ	469 637 787	14.1 20.6 24.4	みどり中
9月2日 月	とりごぼうごはん れんこんサラダ みそしる	牛乳 とりにく チキンハム とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	にんじん さやいんげん ねぎ にんじん	ごぼう れんこん きゅうり なす えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま	458 622 769	18.6 25.8 31.2	みどり中
9月3日 火	ごはん かんこくふうにくじゃが こまつなサラダ (中) うまかってん	牛乳 ぶたにく さつまあげ(たい あじ たら) まぐろみずに だいず	ぎゅうにゅう かたくちいわし あおさ	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく たまねぎ きゅうり ゆずきち	こめ じゃがいも こんにやく さとう さとう こめ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら ごま ひまわりのたね	438 600 776	16.7 23.7 30.4	みどり中
9月4日 水	こくとうパン くじらのたつたあけ やさいたっぷりスープ はちみつレモンゼリー	牛乳 くじら ベーコン	ぎゅうにゅう 	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ しめじ とうもろこし レモン	こくとうパン かたくりこ さとう じゃがいも はちみつ	あぶら 朝ごはん! 	385 601 757	18.0 27.6 34.1	
9月5日 木	なめし はつがげんまいりつくね さわにわん ぶどう(2つぶ)	牛乳 とりにく ぶたにく かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶ こんぶだし	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 ごぼう だいこん しいたけ ぶどう	こめ はつがげんまい こむぎ		481 614 744	19.1 24.6 29.2	
9月6日 金	ごはん さばのてりやき やさいのうまに のりつくだに	牛乳 さば 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	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにやく さとう さとう		547 708 874	24.1 30.5 37.1	
9月9日 月	けんさんパン ポークビーンズ ひじきのマリネ マーシャルビーンズ	牛乳 ぶたにく だいず チキンハム だいずこ	ぎゅうにゅう ひじき だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ マイヤーレモン	パン じゃがいも さとう さとう さとう	あぶら あぶら ココア	426 648 830	18.4 27.9 34.9	周北小
9月10日 火	うめちりごはん とりだんごじる だいこんサラダ れいとうみかん	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおだし まぐろみずに	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶだし	にんじん ねぎ ほうれんそう	うめ はくさい たまねぎ しいたけ だいこん みかん	こめ パンこ さとう でんぶん さとう	ごま ごま マヨネーズ	482 636 762	18.3 25.5 30.4	
9月11日 水	けんさんパン(小) なすとひきにくの Pasta フルーツのヨーグルトあえ (中) パリッシュ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト かたくちいわし	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく りんご バインアップル もも	パン スパゲティ ナタデココ さとう みずあめ さとう		437 669 844	18.8 28.1 33.9	
9月12日 木	ごはん さんまのうめに ぶたじる なし	牛乳 さんま ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめ だいこん ごぼう しょうが なし	こめ さとう さつまいも こんにやく		513 658 791	18.8 24.5 29.2	
9月13日 金	ごはん ハヤシシチュー 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	こめ じゃがいも さとう さとう	ハヤシルウ ごま あぶら	488 659 803	15.9 22.6 27.1	由西小 神東小
9月17日 火	ごはん あきやさいのもの ごまずあえ (幼) おつきみゼリー (小中) おつきみだんご	牛乳 とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	れんこん ごぼう きゅうり もやし	こめ さといも こんにやく さとう さとう	くり ごま	474 626 747	15.1 21.2 25.3	由宇中
9月18日 水	けんさんパン とうふハンバーグ ミネストローネ (中) とうにゅうブラマンジェ	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	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	パン さとう パンこ じゃがいも マカロニ みずあめ さとう		421 628 843	16.5 24.5 30.0	由宇中
9月19日 木	ごはん なすいりマーボードウフ はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	462 629 763	18.0 25.1 30.4	
9月20日 金	くりごはん さんまのなんばんづけ しゅんさいのみそしる おはぎ	牛乳 さんま とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	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	こめ かたくりこ さとう さつまいも あずき こめ さとう	くり ごま 	519 689 879	18.9 26.2 31.8	
9月24日 火	ごはん ビビンバ ワンスープ (中) ぶどうゼリー	牛乳 ぎゅうにく たまご みそ ぶたにく とりにく だいずこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ もやし しいたけ しょうが	こめ さとう こむぎこ さとう ぶどうゼリー	ごまあぶら ごま あぶら	503 669 805	18.7 25.5 30.7	
9月25日 水	けんさんパン とりとマカロニのクリームに マイヤーレモンサラダ <small>しんとうファームの "マイヤーレモン"をつかっています。</small>	牛乳 とりにく まぐろみずに	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 とうもろこし キャベツ きゅうり マイヤーレモン	パン マカロニ さとう	シチュールウ あぶら	386 608 769	16.6 25.6 32.0	
9月26日 木	わかめごはん まぐろカツ さつまじる りんご	牛乳 まぐろ ほたてエキス とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん ごぼう りんご	こめ パンこ こむぎこ さつまいも	あぶら 	483 630 788	18.0 23.7 29.7	
9月27日 金	むぎごはん キーマカレー ごまじゃこサラダ (中) チーズ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ	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 しょうが キャベツ とうもろこし	こめ むぎ さとう	カレールウ ごま ごまあぶら	472 644 840	18.7 25.8 34.0	
9月30日 月	ゆかりごはん(減) ジャージャーめん きりぼしだいごんのサラダ	牛乳 ぶたにく みそ ちくわ(たい あじ たら)	ぎゅうにゅう しらすぼし	あかじそ にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きりぼしだいごん きゅうり	こめ うどん さとう	あぶら ごま	476 646 785	17.8 24.9 29.9	杭名・河内 岩国西中 玖珂中 周東中