



日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
(曜日)			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	塩分 (g)		
9 (木)	ごはん	ふゆやさいカレー フルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが かぶ パイン	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら	604 18.9 1.8		スプーン
10 (金)	しょうパン くろめきなごクリーム	わふうスープバグティ やさいのレモンいため	ベーコン いか えび とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ レモン とうもろこし	パン スパゲティ くろめきなごクリーム	オリーブオイル あぶら	564 24.5 2.0		はし
14 (火)	ごはん	すいぎょうさスープ ちゅうかハンバーグ	ハンバーグ すいぎょうさ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ にんにく もやし しょうが	こめ さとう でんぶん	こめあぶら	589 21.5 2.2		はし
15 (水)	レーズンパン	ペイザンヌスープ とりにくのケチャップに	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ しめじ	レーズンパン でんぶん	あぶら	547 23.6 2.4		はし
16 (木)	ごはん	みそしる あじフライ こんにゃくのおかいため	あぶらあげ みそ とうふ あじフライ	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん もやし	こめ こんにゃく さとう	あぶら こめあぶら ごま	572 22.3 2.4		はし
17 (金)	しょうパン けんさん りんごジャム	あんかけうどん はなっこりーのたまごとし	とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな はなっこりー	れんこん キャベツ しいたけ しょうが	パンでんぶん ジャム さとう うどん	あぶら	521 22.9 2.4		はし
20 (月)	ごはん	ちゃんこなベ キャベツとわかめの あますに	チキンボール あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	はくさい しょうが だいこん きゅうり キャベツ	こめ さとう こんにゃく さといも	はるさめ	528 19.2 1.6		はし
21 (火)	ごはん	しろねぎとりのスープ ホイコーロー	とりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン	しろねぎ しょうが にんにく キャベツ	こめ さとう	ごま こめあぶら	543 24.3 1.6		はし
22 (水)	パン けんさん ぼんかんジャム	だいこんとはくさいの コンソメスープ とりにくのクリームに	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん はくさい たまねぎ	パン ジャム こむぎこ	バター	542 22.9 2.7		はし
23 (木)	ごはん	とうふじる ぶたにくのごまみそいため にしきわみかん	とうふ みそ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ みかん	こめ さとう	あぶら ごま	554 21.1 1.6		はし
24 (金)	たきこみ わかめごはん	おごうさんじる くじらのたつたあげ	ちくわみそ とりにく くじらたつたあげ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ	こめ すいとん さといも	あぶら	568 25.5 3.4		はし
27 (月)	パン マーガリン	カレーシチュー キャベツのソースいため	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし グリーンピース	パン じゃがいも	マーガリン カレールウ あぶら	586 20.7 3.0		はし スプーン
28 (火)	ごはん	マーボーどうふ バンサンスー	とうふ みそ ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんにく	たまねぎ しょうが しいたけ きくらげ きゅうり もやし	こめはるさめ さとう でんぶん	こめあぶら	584 25.1 2.2		はし
29 (水)	しょう こくとうパン	オニオンスープ ぶたにくとレンズマメのこみ クレープ (チョコ)	ベーコン ぶたにく レンズマメ	ぎゅうにゅう だいず	にんじん	たまねぎ セロリ とうもろこし しめじ にんにく	こくとうパン クレープ	オリーブオイル	583 21.4 2.2		はし
30 (木)	ごはん	じゃぶに になます まんてんくろめ	とりにく ミートボール とうふ ちくわくろめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい しろねぎ たまねぎ れんこん ごぼう	こめ ふ こんにゃく さとう	あぶら ごま	591 23.5 1.8		はし
31 (金)	パン マーシャルピーンズ	とろたまスープ ぶたにくとはるさめの いためもの	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ	たまねぎ こまつな きくらげ もやし しょうが にんにく	パン さとう でんぶん はるさめ	マーシャル ピーンズ こめあぶら	575 24.9 2.1		はし

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

17～23日は地場産週間です。

地元の食材をたくさん使って作られた給食を提供します。



24～30日は全国学校給食週間です！

この期間中は毎日、テーマに沿った給食が登場します。

〇24日 やまぐち郷土料理

田布施町に伝わる「お嫁さん汁」と、昔から食べられているくじらの竜田揚げが登場します。

〇27日 昔の給食

今から70年くらい前の学校給食を再現しました。

〇28日 食材の切り方（中国料理）

この日の献立に使われている食材の切り方を中国語で紹介します。

〇29日 フランス郷土料理

夏にパリオリンピック・パラリンピックが開催されたことにちなみ、開催国のフランスの郷土料理を紹介します。

〇30日 兵庫県郷土料理

兵庫県の郷土料理の「じゃぶ煮」は、食材の持つ水分のみで「じゃぶじゃぶ」と煮込むので、うまみがたっぷりです。

お昼の放送やポスターで説明があります。

