

日 (曜)		こん 献 だて 立	ざい 材 りょう 料 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校
			あか 赤 おもに体をつくる もとなる食品	みどり 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	き 黄 おもにエネルギーの もとなる食品	ちよう 調 み 味 りょう 料	
13 (月)		むぎ 麦ごはん 手作りふりかけ 牛乳	しらすほし、ぎゅうにゅう	こまつな	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	617
		すぎやき	ぎゅうにく、やきどうふ	しらたき、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、しろねぎ、だいこん	やきふ、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお	749
		さやいんげんのごま和え	まぐろ	さやいんげん、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ	たまご 卵
		おさつスティック			おさつスティック		
14 (火)		パインパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パインアップル	パン		723
		ハートのクロquette			さつまいも、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、でんぶん、さとう、あぶら	しお	903
		フレンチサラダ		にんじん、もやし、キャベツ、とうもろこし、ほうれんそう、レモン	さとう	す、しお、こしょう	まめせいひん 豆製品
		ふわふわ卵スープ チョコプリン	たまご、ベーコン、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	パンこ、チョコプリン	ちゅうかスープのもと、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	
15 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		616
		みそ納豆	なっとう、ぶたにく、あかみそ	ねぎ	さとう	しょうゆ、さけ、みりん	744
		もやしのごま和え		もやし、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ	こぎかな 小魚
		とうふ汁 みかん	とうふ、とりにく、わかめ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、みかん		だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお	
16 (木)		コッペパン いちごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、いちごジャム		633
		えびのチャウダー	えび、ベーコン、だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	じゃがいも	ベシメルソース、コンソメ、しお、こしょう	822
		ウインナー	ウインナー(とりにく)				
		かいそう 海藻サラダ	かいそう、しらすほし	キャベツ、にんじん、とうもろこし	アーモンド、さとう	しょうゆ、す、しお	きのこ
17 (金)		げん 減わかめごはん 牛乳	わかめ、ぎゅうにゅう		こめ		648
		ごもく 五目うどん	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	うどん	だしこんぶ、けずりぶし、さけ、しょうゆ、しお	805
		わかさぎのフリッター(小学2尾、中学3尾)	わかさぎ		こむぎこ、でんぶん、パンこ、あぶら	しょうゆ、しお	
		しおこんぶ あ 塩昆布和え ベビーパン	しおこんぶ	はくさい、キャベツ、にんじん、パインアップル	ごまあぶら		いも
20 (月)		ごはん 焼きのり 梅干し 牛乳	やきのり、ぎゅうにゅう	うめほし	こめ		654
		いわくに 岩国れんこんクロquette	とりにく、みそ	れんこん、にんじん	じゃがいも、さとう、パンこ、あぶら	さけ、みりん	762
		やまぐち やさい あ もの 山口野菜の和え物		キャベツ、もやし、にんじん、はなっこりー	さとう	しょうゆ	
		じる すまし汁	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ		だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお	にゅうせいひん 乳製品
		☆今日は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」の日です。今日の梅干しは、光市でとれた梅を使って、光市生活改善実行グループ連絡協議会のみなさんが加工したものです。					
21 (火)		コッペパン ピーナッツクリーム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、ピーナッツクリーム		629
		ぎゅうにく くら に 牛肉の黒ビール煮	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、セロリー	じゃがいも、あぶら	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、くらビール、コンソメ、しお、こしょう	833
		カラフルソテー	ハム(とりにく)	キャベツ、にんじん、とうもろこし	あぶら	しお、こしょう	しゅじつ 種実
		りんご		りんご			
22 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		714
		しろ みぎかな や さい 白身魚の野菜あんかけ	すけそうだら	たまねぎ、しめじ、さやいんげん	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、ケチャップ、す	844
		ぎゅうにく 牛肉とじゃがいものきんぴら	ぎゅうにく	れんこん、にんじん、こんにゃく	じゃがいも、ごま、ごまあぶら、さとう	さけ、しょうゆ、みりん、しお、いちみつとうがらし	たまご 卵
		しろ みそ汁	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ		だしいりこ、だしこんぶ	
23 (木)		コッペパン レーズンクリーム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、レーズンクリーム		658
		あま からいた アーモンドといりこの甘辛炒め	おかずいりこ		アーモンド、さとう	みりん、しょうゆ	884
		や さい たまご 野菜の卵とじ	たまご、とりにく	たまねぎ、にんじん、グリンピース	じゃがいも、マーガリン、さとう	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	まめせいひん 豆製品
		ほね ぶと 骨太サラダ	かいそう、しらすほし	キャベツ、こまつな、にんじん	ごま、さとう	す、しょうゆ	
24 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		661
		ちゅうか どん 中華丼	ぶたにく、いか、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、たけのこ、ねぎ、しょうが	でんぶん、ごまあぶら、さとう	ちゅうかスープのもと、しょうゆ、さけ、しお	790
		しゅうまい(2個)	ぶたにく	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	でんぶん、さとう、こむぎこ	しょうゆ、みりん、しお、こしょう	かいそうい 海藻類
		チャプチェ	とりにく	たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ、にんにく	はるさめ、ごまあぶら、さとう		
27 (月)		むぎ 麦ごはん のりつくだ煮 牛乳	のりつくだに、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		692
		くじら 鯨のケチャップがらめ	くじら		でんぶん、あぶら、さとう	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん	853
		きり ぼ 切干しだいこんのごま炒め	まぐろ	きりほしだいこん、にんじん	あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、みりん	くだもの 果物
		おじゃがもち汁	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ	おじゃかもち	だしいりこ、だしこんぶ	
28 (火)		しょう 小キャロットパン 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	パン		696
		イタリアンスパゲッティ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、とうもろこし、グリンピース、にんにく	スパゲッティ、オリーブあぶら	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう	863
		アンサンブルエッグ	たまご、チーズ、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも、さとう、でんぶん、あぶら	す、しお	しゅじつ 種実
		しら たま フルーツ白玉		みかん、もも、パインアップル	ゼリー、しらたまもち		