

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)		13歳未満 たんぱく 質	たんぱく 質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	ごはん ちくぜんに ごまあえ	牛乳 とりにく ちくわ (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	れんこん たけのこ ごぼう もやし	ごめ さといも こんにやく さとう	ごま	402 591 725	14.8 20.8 25.3	
4	月	ごはん さばのみそに そくせきづけ みそしる	牛乳 さば みそ とうふ 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 さとう さつまいも	ごま	485 625 778	19.7 25.5 30.8	
5	火	けんさんパン ハンバーグのきのこソース ほうれんそうとたまごのスープ	牛乳 ハンバーグ (ぶたにく・とりにく) たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし	パン さとう はるさめ かたくりこ		407 605 766	11.8 26.7 32.2	
6	水	ごはん にくじゃが きりぼしだいこんのあまずあえ	牛乳 ぎゅうにゅう ちくわ (たいあじたら)	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	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま	426 589 752	14.8 20.9 25.6	
7	木	けんさんパン あきやさいのシチュー フレンチサラダ	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし しめじ キャベツ きゅうり みかん	パン さつまいも さとう	シチュールウ あぶら	406 633 802	15.9 24.8 30.7	
8	金	カレーピラフ 目のあいごデー マカロニサラダ やさいたっぷりスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 チキンウインナー チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし きゅうり たまねぎ しめじ ブルーベリー	ごめ マカロニ さとう じゃがいも みずあめ	あぶら マヨネーズ	472 629 784	13.3 19.3 22.8	
11	月	ごはん こおりどうふのもの かいそうサラダ	牛乳 こおりどうふ とりにく さつまあげ (たい・あじ・たら) まぐろみずに	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ こんぶ しろとさか あかとさか	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	ごまあぶら	438 602 760	18.3 25.5 31.1	神東
12	火	わかめごはん (減) ちゃんごうどん こまつなのソテー	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし かまぼこ (たい・あじ・たら) ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ こまつな にんじん	だいこん はくさい もやし しょうが	ごめ うどん		479 610 788	20.7 25.9 28.7	
13	水	あきのかおりごはん だいこんサラダ さつまじる	牛乳 とりにく あぶらあげ まぐろみずに 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 さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	しめじ だいこん はくさい ごぼう	ごめ さとう さとう さつまいも	くり ごま マヨネーズ	431 606 756	18.2 25.4 30.8	
14	木	けんさんパン チョコパテ サーモンチーズフライ ミネストローネ りんご	牛乳 さけ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく りんご	パン みずあめ さとう パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ おおむぎ	ココア あぶら	468 678 853	17.6 25.6 32.9	
15	金	いりごなめし ちくざやき きのこけんちんじる	牛乳 たまご とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ にぼしだし	ひろしまな きょうな だいこん にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ だいこん ごぼう しめじ まいたけ えのきたけ	ごめ あぶら		436 601 725	17.7 23.6 27.3	
18	月	ごはん さんまのしおやき あきやさいのもの	牛乳 さんま とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	ごめ さといも こんにやく さとう	くり	517 660 813	20.8 26.6 32.3	玖珂中 周東中 みどり中
19	火	ごはん チキンチキンれんこん ぶたじる みかん	牛乳 とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん はくさい ごぼう しょうが みかん	ごめ さとう かたくりこ さつまいも こんにやく	あぶら	509 673 826	17.6 24.2 29.2	由西 神東
20	水	ごはん はっぽうさい ナムル ボークシュマイ (幼小1・中2)	牛乳 ぶたにく いか えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ もやし たまねぎ	ごめ かたくりこ さとう こむぎこ パンこ	ごまあぶら ごま ごまあぶら	426 619 766	20.2 27.2 34.7	
21	木	キャラットパン (小) きのこのスパゲティー ひじきのマリネ	牛乳 ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ きゅうり キャベツ レモン	キャラットパン スパゲティ さとう	あぶら あぶら	400 614 756	14.9 22.2 28.0	
22	金	むぎごはん カレー ヨーグルトあえ	牛乳 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ りんご にんにく みかん パイン もも	ごめ むぎ じゃがいも さとう ナタ・デ・ココ	カレールウ	473 640 793	14.4 20.8 25.1	
25	月	ごはん おおひら こまつなサラダ	牛乳 とりにく なまあげ こおりどうふ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん ごぼう しいたけ きゅうり レモン	ごめ こんにやく さといも さとう	あぶら	446 610 780	17.0 23.6 28.7	御庄・杭名 川上 由宇中 周東中
26	火	はちみつパン ポトフ やさいのごまドレッシング	牛乳 ベーコン チキンウインナー	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ セロリー キャベツ とうもろこし	はちみつパン じゃがいも さとう	ごま あぶら	408 619 764	14.9 23.6 29.5	
27	水	うめちりごはん じゃがいものそぼろに ほうれんそうのおかかあえ	牛乳 とりにく さつまあげ (たいあじ・たら) かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすぼし	あおじそ にんじん さやいんげん ほうれんそう	うめ たまねぎ しょうが はくさい	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま	440 623 788	18.3 24.9 29.8	
28	木	けんさんパン いわしのアングレーズ みそスープ みかん	牛乳 いわし とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ みかん	パン パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	426 650 810	21.3 31.9 38.9	由宇中 みどり中
29	金	ごはん キャベツとにくだんごのスープ れんこんサラダ わかめふりかけ	牛乳 にくだんご (とりにく ぶたにく) チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ れんこん きゅうり	ごめ はるさめ	マヨネーズ ごま	428 613 786	14.6 20.7 24.9	