

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- 14歳	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	ごはん さばのてりやき そくせきづけ さつまじる	牛乳 さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう くわいかめ にほしだし	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう	ごめ さとう さとう さつまいも	ごま	423 606 754	19.6 25.9 31.2	
2	金	ごはん カレーポテトコロッケ ゆかりあえ けんちんじる	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にほしだし	にんじん あかしそ にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし だいこん ごぼう	ごめ じゃがいも パンこ	あぶら	396 580 728	13.9 20.5 24.7	
5	月	だいたずとじゃこのごみごはん みそスープ かみかみ献立 きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 だいたず とりにく あぶらあげ みそ しろみそ ちくわ (たいあじ・たら)	ぎゅうにゅう しらすぼし あおのり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	432 588 729	18.1 25.7 31.0	川上小
6	火	ごはん かんこくふうにくじゃが ナムル	牛乳 ぶたにく さつまあげ (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	にんにく たまねぎ もやし	ごめ じゃがいも こんにやく さとう ごま ごまあぶら	ごまあぶら ごま ごまあぶら	371 571 710	15.0 22.5 27.4	
7	水	けんさんパン ポークビーンズ マカロニのサラダ (中) ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいたず チキンハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも さとう マカロニ さとう	マヨネーズ	378 604 809	18.0 27.6 36.6	
8	木	ごはん おやこに ごまずあえ	牛乳 とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ きゅうり もやし	ごめ じゃがいも さとう さとう	ごま	408 609 762	17.1 24.7 30.3	
9	金	ごはん けんきのでるレバー ビーフごもくじる	牛乳 とりにく とりレバー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きくらげ	ごめ さとう かたくりこ ピーン	あぶら ごま ごまあぶら	412 614 771	17.2 25.0 30.5	
12	月	けんさんパン けんさんとうにゅうシチュー ひじきのマリネ みかんゼリー	牛乳 とりにく とうにゅう チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン みかん	パン じゃがいも さとう さとう	シチュールウ あぶら	410 634 791	15.9 24.7 30.7	藤河小 周北小
13	火	ごはん じゃがいものそぼろに ごまつなサラダ	牛乳 とりにく きくらげ たら・えそ・たちうお チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きゅうり ゆずきち	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	440 599 738	17.1 23.9 28.9	
14	水	けんさんパン なつみかんジャム ミートボールのケチャップに ごまつなとハムのソテー	牛乳 とりにく ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	なつみかん たまねぎ えだまめ もやし	パン さとう みずあめ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	399 614 766	15.5 24.3 30.2	
15	木	ごはん けんさんのりつくだに けんさんぎょうぎメンチ ごまあえ みそしる	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ にほしだし	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	ごめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	390 578 702	20.2 27.0 30.6	
16	金	ゆかりごはん (減) わかめうどん れんこんサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ はもてん (たら・はも・え そ) かつおだし チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	あかしそ ねぎ にんじん	たまねぎ れんこん きゅうり	ごめ うどん	マヨネーズ ごま	448 609 751	16.7 23.5 28.4	
19	月	むぎごはん ピビンバ わかめスープ (中) パリッシュ	牛乳 ぎゅうにゅう あかみそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ かたくちいわし	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ	ごめ むぎ さとう じゃがいも みずあめ さとう	ごま ごまあぶら ごまあぶら	386 587 746	16.1 23.2 30.6	玖珂小 玖珂中 周東中
20	火	ごはん いわしのうめに けんちょう オレンジ	牛乳 いわし とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめ だいこん はくさい オレンジ	ごめ さとう さとう	あぶら	424 604 751	20.8 27.9 33.8	
21	水	こくとうパン とりとマカロニのクリームに ごまじゃこサラダ	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン こくとう マカロニ さとう	ごま ごまあぶら	385 611 770	16.4 25.2 31.5	
22	木	ワインナーピラフ コンソメスープ ごぼうサラダ (中) チーズ	牛乳 チキンウインナー とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんじん ごまつな	たまねぎ グリーンピース とうもろこし キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり	ごめ	あぶら マヨネーズ ごま	407 560 729	15.7 22.2 29.3	由宇中
23	金	ごはん しろみぎかなのバジルフライ なつのサラダ もずくスープ	牛乳 ほき まぐるみずに とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	バジル にがり にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たけのこ しいたけ	ごめ パンこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ	402 591 738	17.9 24.4 29.4	
26	月	けんさんパン (小) スパゲティナポリタン コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ さとう	あぶら ドレッシング	424 654 831	16.5 25.7 31.7	そお小 高森小 由宇中
27	火	むぎごはん カレー かいそうサラダ	牛乳 ぎゅうにゅう まぐるみずに	ぎゅうにゅう くわいかめ わかめ しろと さか こんぶ あかとさか	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	ごめ むぎ じゃがいも さとう	カレーウ ごまあぶら	405 611 763	15.0 22.6 27.5	
28	水	はちみつパン いわしのアングレース にくだんごとはるさめのスープ メロン	牛乳 いわし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ しいたけ メロン	ごめ かたくりこ さとう パンこ はるさめ	あぶら	401 629 786	19.8 29.7 36.6	
29	木	なめし こおりどうふのもの ひじきサラダ	牛乳 こおりどうふ とりにく まぐるみずに	ぎゅうにゅう ひじき	ひろしまな きょうな だいこん にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	434 589 726	17.5 24.3 29.7	
30	金	ごはん なすいりまーぼーどうふ はるさめサラダ (中) こぎかなアーモンド	牛乳 ぶたにく とうふ あかみそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	なす たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ごめ さとう かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	399 605 788	16.9 24.8 32.3	