



きゅうしよくこんだてよていいひよう

曜 日	献 立 名	給食に使用している食品						栄養価 1群 ¹ 2群 ² 3群 ³ 4群 ⁴ 5群 ⁵ 6群 ⁶	給食 がない 学校
		おちに体をつくる食品 (あかのなにかま)		おちに体の調子をととのえる食品 (みどりのなにかま)		おちにエネルギーになる食品 (きいろのなにかま)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	いりごなめし じゃがいものそぼろに きりほしだいこんのあますあえ (中) ジョア	牛乳 さつまいも (たい あじ たら)	しらすほし ジョア	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ごぼう きりほしだいこん きゅうり	ごめ さとう	ごま	445 16.5 604 23.1 795 31.3	
4月	だいずとじゃこのごみごはん ごまつなのおひたし ぶたじる	牛乳 かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ	きゅうにゅう しらすほし あおのり	ごまつな にんじん ねぎ	ちやし はくさい ごぼう しょうが	ごめ さとう	ごま	442 18.4 604 25.6 747 31.2	
5月	ライむぎパ フランクフルトのケチャップに かみかみサラダ アセロラミルカ	牛乳 チキンフランク とうにゅう	きゅうにゅう しらすほし	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン アセロラ	ごめ さとう	あぶら	447 15.6 677 24.4 841 30.4	
6月	ごはん チキンチキンごぼう はるさめスー (中) チーズ	牛乳 とりにく ベーコン	きゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ しいたけ	ごめ さとう	あぶら	473 13.3 638 19.2 832 25.3	
7月	ごはん さんまのうめ ごますあえ けんちよう	牛乳 さんま	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめ きゅうり ちやし だいこん はくさい	ごめ さとう	ごま	536 21.2 687 27.7 852 33.7	藤河小
10月	けんさんパ はなつこりーのクリームに れんこんサラダ けんさんみかんゼリー	牛乳 とりにく チキンハム	きゅうにゅう	はなつこりー にんじん れんこん きゅうり みかん	たまねぎ とうもろこし きゅうり	ごめ さとう	あぶら	411 15.5 633 24.4 791 30.2	周北小
11月	ゆかりごはん (減) おやこうどん だいこんサラダ	牛乳 とりにく たまご かつおだし まぐろみず	きゅうにゅう こんぶだし	あかじそ にんじん ねぎ ほうれんそう	しいたけ たまねぎ だいこん	ごめ さとう	あぶら	449 18.7 607 26.2 753 31.6	
12月	けんさんパ けんさんチキンカツ キャベツとくだんごのスー けんさんいちごジャム	牛乳 とりにく ぶたにく	きゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ きくらげ たまねぎ いちご	ごめ さとう	あぶら	404 16.5 606 24.5 755 30.0	
13月	ごはん やさいのうまに チンゲンサイとハムのソテー けんさんのりつくだに	牛乳 とりにく なまあげ チキンハム	きゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	れんこん たけのこ たまねぎ ちやし とうもろこし	ごめ さとう	あぶら	487 18.2 654 25.0 808 30.3	
14月	ごはん あじのしおやき ごまあえ みそしる	牛乳 あじ	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	ちやし たまねぎ	ごめ さとう	ごま	423 21.7 568 27.6 705 33.2	周栗中
17月	ひじきごはん あいしょうじる ごまつなサラダ (中) うまかつてん	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ ベーコン とうふ まぐろみず	きゅうにゅう ひじき きゅうにゅう にほひだし まぐろみず	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ きゅうり ゆずきち	ごめ さとう	あぶら	466 17.4 631 24.3 845 32.2	
18月	ごはん ごおりどうふのたまごとし いそかあえ (中) ごんさいつくね	牛乳 ごおりどうふ たまご とりにく	きゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな にんじん	たまねぎ ちやし	ごめ さとう	ごま	464 18.4 628 25.1 855 34.0	
19月	けんさんパ (小) 食育の日 ミートスバゲタイー やさいのごまドレッシング	牛乳 ぎゅうにゅう	しらすほし	にんじん ピーズン ほうれんそう	たまねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	ごめ さとう	あぶら	438 18.1 675 28.0 856 34.7	
20月	ごはん にくじやが さばのてりやき わかめふりかけ	牛乳 さば かつおぶし	きゅうにゅう わかめ のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ まつちや	ごめ さとう	あぶら	506 22.6 653 28.6 801 34.8	
21月	ごはん ハヤシチュー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ぎゅうにゅう	きゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご パイン もち	ごめ さとう	あぶら	489 14.3 661 20.3 820 24.2	
24月	ごとうパ にんじんシリシリ ちすくスー おきなわパイゼリー	牛乳 まぐろみず たまご とうふ ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	ごとうパ しいたけ パイナップル	ごめ さとう	あぶら	353 16.8 563 25.6 709 31.8	そお小 高森小 由宇中
25月	ごはん なすいりーポードウ ナムル (中) シューズ (2こ)	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	きゅうにゅう	にんじん ちら ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが ちやし	ごめ さとう	あぶら	440 17.5 602 24.5 856 36.7	
26月	けんさんパ しゅうもつライ (惣1・中2) ポークビーンズ メロン	牛乳 ぶたにく だいず	きゅうにゅう ししやち	にんじん	たまねぎ メロン	ごめ さとう	あぶら	407 20.3 621 29.5 831 39.4	
27月	ごはん ピピンパ ちゅうかスー (中) とうにゅうパンナコッタ	牛乳 ぎゅうにゅう たまご みそ ベーコン とうにゅう	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ きくらげ レモン	ごめ さとう	あぶら	451 16.6 612 23.3 792 28.0	
28月	金 なつやさいのカレー ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく チキンハム	きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ピーズン	たまねぎ なす とうもろこし りんご にんにく しょうが	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら	458 15.8 628 22.3 777 27.0	