

曜 日	献 立 名	給食に使用している食品						栄養価 1食分 たんぱく しつ	給食 がない 学校	
		おもに体をつくる食品 (あかのなにかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなにかま)		おも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			
8	水 きなこパン ミネストローネ	牛 とりにく ベーコン		きゅううにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	パテ さとう でんぷん さとう じゃがいも じゃがいも	あぶら ラード	486 19.5 717 27.8 901 33.9	
9	木 なめし いわしのうめ おそうじ りんご	牛 いわし とりにく かまぼこ (はい あじ たら)		きゅううにゅう こんぶだし	きゅうう びろしませ だいこんば にんじん ねぎ	うめ はくさい だいこん しいたけ りんご	こめ さとう すいとん	504 21.8 648 28.2 792 34.2		
10	金 ごはん だいにんとしめじのとりからに あいしようにじる おかかぶりかけ	牛 あぶらあげ ベーコン かつおぶし		きゅううにゅう きゅううにゅう にほしだし のり	にんじん こまつな にんじん ねぎ	だいこん しめじ たまねぎ	こめ さとう さつまいも	466 15.4 632 21.6 780 25.8		
13	月	成人の日								
14	火 ゆかりごはん (減) ちゃんこうどん ごぼうサラダ	牛 とりにく チキンソム		きゅううにゅう こんぶだし	あかじそ にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう きゅうり	こめ うどん	599 24.2 741 29.1		
15	水 キャロットパン ポトフ フロッコリーサラダ (中) とろにゅうパンコッタ	牛 ベーコン チキンソム とろにゅう		きゅううにゅう	にんじん パセリ フロッコリー	たまねぎ かぶ キャベツ いちご	キャロットパン じゃがいも さとう みずあめ	355 15.9 570 24.8 761 31.0		
16	木 ごはん みそおでん こまつなごまずあえ パリュッシュ	牛 なまあげ うすたまご みそ ちくわ (たら ひめじ) かつおだし さつまあげ (はい あじ たら)		きゅううにゅう こんぶだし	にんじん だいこん ごぼう	だいこん ごぼう はくさい	こんにゃく さとう	425 17.4 580 24.0 711 28.4		
17	金 ごはん さばのてりやき おひたし にくじゃが	牛 さば かつおぶし		きゅううにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	こめ さとう さとう	522 24.2 675 30.7 831 37.5		
20	月 ごはん おやこ ゆずきちあえ	牛 とりにく たまご こおり豆腐 ちくわ (はい あじ たら)		きゅううにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい ゆずきち	たまねぎ れんこん りんご にんにく キャベツ きゅうり じゃがいも	こめ じゃがいも さとう	459 18.9 621 26.2 768 31.9	みどり中	
21	火 ごはん カレーの日献立 スイヤーレモンサラダ けんさんりんごゼリー	牛 とりにく チキンソム		きゅううにゅう	にんじん トマト	たまねぎ れんこん りんご にんにく キャベツ きゅうり じゃがいも	こめ じゃがいも さとう	492 14.7 654 21.1 801 25.5		
22	水 けんさんパン けんさんあじフライ はなっこりーととりだんこのスープ けんさんほんかんジャム	牛 あじ とりにく ぶたにく		きゅううにゅう ひじき	はなっこりー にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ ほんかん	こめ さとう	414 19.2 619 27.1 769 33.2		
23	木 ごはん こまつなとろみのソテー みそしる ほんかん	牛 チキンソム とろふ あぶらあげ みそ		きゅううにゅう にほしだし	にんじん さやいんげん こまつな にんじん ねぎ	ちやし とうもろこし たまねぎ ほんかん	こめ さとう	443 17.4 593 24.2 722 28.9		
24	金 ごはん けんちよう ごまあえ けんさんのりつくだに	牛 とりにく とろふ あぶらあげ		きゅううにゅう のり	にんじん ねぎ だいこん はくさい ちやし	こめ さとう	440 16.5 594 23.0 732 27.6	周北小		
27	月 ごはん とろふパン ABCスープ チョコプリン	牛 とろふ とりにく ぶたにく		きゅううにゅう	はちみつパン 玖珂中2年職場体験献立	たまねぎ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	431 18.7 635 27.1 779 33.3		
28	火 ごはん さばのみそ ぶたじる ごめこのカツブケーキ	牛 さば みそ ぶたにく なまあげ みそ		きゅううにゅう きゅううにゅう くまわかめ	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ	こめ さとう	628 23.2 776 29.0 956 36.0		
29	水 けんさんパン (小) カレー・ムスリブチ やさいのごまドレッシング	牛 ベーコン		きゅううにゅう きゅううにゅう しらすまし	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ さとう	427 15.9 615 23.7 789 29.8		
30	木 ごはん チキンチキンれんこん こおり豆腐のにももの (中) チーズ	牛 とりにく こおり豆腐 とりにく		きゅううにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	473 18.7 691 26.8 911 35.5		
31	金 ごはん やさいのうまに だいこんサラダ	牛 とりにく なまあげ まぐろみず		きゅううにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん	こめ さとう	478 17.1 646 23.9 803 29.0		