

日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食なし の学校
			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)		おもに熱や力になる食品 (きいろのなかま)		小学校 エネルギー	中学校 エネルギー	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質	
1	木	ごはん チキンチキンごぼう たまねぎのみそしる おのちゃムース	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう にぼし(だし) ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん ねぎ ほうれんそう りょくちや	ごぼう たまねぎ えのき	こめ さとう でんぷん みずあめ	あぶら クリーム	709 24.1	860 28.4	本郷中
2	金	ごはん ハヤシシチュー あんになふる一つあえ	牛乳 ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく パイナップル おうとう みかん	こめ ハヤシルウ さとう	あぶら	610 18.9	750 22.5	
7	水	ごはん かつおのいそふうみ わかたけじる ミニかしわもち	牛乳 かつお とうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ こんぶ(だし)	にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ えのき	こめ さとう こむぎこ さとう あずき	あぶら	604 24.8	725 29.9	
8	木	ごはん ぶたにくのオイスターいため もずくスープ ㊥とうにゅうパンナコッタいちご	牛乳 ぶたにく なまあげ とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが たまねぎ いちご	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	578 26.0	757 31.7	
9	金	たかなめし ゆずあえ タイピーエン	牛乳 たまご ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	たかな こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし ゆず キャベツ きくらげ しょうが	こめ さとう さとう はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	538 20.6	625 23.3	
12	月	ごはん やせうまじる きりほしだいこんのあますあえ ㊥アセロラミルク	牛乳 ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん ねぎ にんじん	だいこん しいたけ きりほしだいこん きゅうり アセロラ	こめ こむぎこ こんにゃく さとう さとう でんぷん	あぶら	545 18.9	719 22.4	
13	火	ライむぎパン ミートソース よくばりスープ	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく だいず とうふ ベーコン いか えび	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ キャベツ	しょくパン さとう パンこ じゃがいも	あぶら あぶら	581 28.2	735 35.3	
14	水	ごはん ほいこーろー たまごスープ	牛乳 ぶたにく あかみそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん ねぎ こまつな	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら ごまあぶら		536 22.9	657 27.4	
15	木	ごはん かんこくふうにくじゃが パンパンジーふうサラダ	牛乳 ぎゅうにく ちくわ とうふ あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく きゅうり もやし きくらげ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	601 25.5	740 30.8	
16	金	まめごはん さわらのやさいあんかけ キャベツのみそ汁	牛乳 さわら とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう にぼし(だし)	グリンピース にんじん フロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ どうもろこし きくらげ しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぷん	ごま あぶら	615 23.4	741 26.4	美和中
19	月	わかめごはん きつねうどん ひじきとだいずのサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ だいず ツナみずに	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし) わかめ ひじき	こまつな にんじん	しろねぎ キャベツ とうもろこし	こめ うどん さとう マヨネーズ ごま		665 27.4	826 33.6	美和小
20	火	ナン キーマカレー とうにゅうスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく レバー だいず ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし	ナン	あぶら あぶら	504 24.8	693 32.3	
21	水	ごはん いわしのうめに うのはなのいりに とうふのみそしる	牛乳 いわし おから とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし(だし)	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	うめ ごぼう しいたけ たまねぎ えのき	こめ さとう さとう じゃがいも	あぶら	572 22.8	686 25.7	
22	木	ごはん ピビンバ わかめスープ ㊥ベビーチーズ	牛乳 ぶたにく たまご あかみそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし しょうが にんにく たまねぎ えのき	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら		579 26.3	763 34.7	
23	金	ごはん じゃがいものそぼろに ごまじゃこサラダ	牛乳 とりにく だいず なまあげ とりささみ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ セロリ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	617 24.5	766 29.6	
26	月	ごはん ぶたにくとビーフンのいためもの ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ もやし しょうが にんにく しいたけ	こめ ビーフン さとう こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	590 21.1	686 24.7	本郷小中
27	火	たてわりパン チリコンカン キャベツとベーコンのスープ	牛乳 ぶたにく レバー だいず ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ	コッペパン さとう はるさめ	あぶら	610 27	772 33.7	
28	水	ふきのまぜごはん あつやきたまご すましじる ㊥パリッシュ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし) カタクチイワシ	にんじん にんじん	ふき しいたけ えのき	こめ さとう ふ	あぶら	584 25	711 30.9	
29	木	ごはん チキンなんばん おかかあえ かぼちゃいりいもちじる	牛乳 とりにく かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	こまつな にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ	もやし だいこん ごぼう	こめ さとう でんぷん さとう じゃがいも でんぷん	マヨネーズ あぶら	641 26	790 31.0	
30	金	ごはん さばのみそに いそかあえ つみれじる	牛乳 さば みそ スケトウダラ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり こんぶ(だし)	こまつな にんじん にんじん	もやし しいたけ	こめ さとう さとう でんぷん さとう		592 27	695 30.3	