

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	
2	月	ごはん なまあげのにくみそに ごますあえ	牛乳 はとくちのけんこうしゅうかん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	612 25.4	757 30.8	宇佐川小
3	火	コッペパン とりにくのケチャップに ごぼうサラダ ◎ヨーグルト	牛乳	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト グリンピース にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら ごま マヨネーズ	636 25.1	851 33.2	
4	水	ごはん キャベツいりつくね くきわかめのあえもの たまねぎのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじき にぼし(だし) わかめ	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ しょうが もやし とうもろこし たまねぎ えのきだけ	こめ さとう さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	613 22.7	724 25.5	
5	木	ごはん とりにくのマヨネーズやき じゃがいものそばろに	牛乳	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん さやいんげん	たまねぎ たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ じゃがいも こんなやく さとう	マヨネーズ あぶら	691 27.3	835 31.4	
6	金	ごはん チキンチキンごぼう チンゲンサイのスープ パリッシュ	牛乳	ぎゅうにゅう カタクチイワシ	えだまめ チンゲンサイ にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ	こめ さとう でんぶん こんなやく さとう	あぶら ごまあぶら	627 24.3	769 28.5	
9	月	むぎごはん とりまめそばろ スタミナじる	牛乳	ぎゅうにゅう にぼし(だし)	にんじん えだまめ モロヘイヤ ねぎ	しょうが キャベツ えのきだけ	こめ むぎ さとう じゃがいも		591 28.3	727 34.9	
10	火	コッペパン アジのしモンぶうみ かみかみサラダ カルちゃんスープ	牛乳	ぎゅうにゅう しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	マイヤーレモン キャベツ きゅうり たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	623 20.0	787 24.5	
11	水	ごはん ブルコギ ちゅうかスープ	牛乳	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ニラ にんじん ねぎ	たまねぎ もやし にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さとう	ごま ごまあぶら ごまあぶら	541 24.6	667 29.6	
12	木	ごはん まーぼーなす パンパンジーぶうサラダ パインゼリー	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	たまねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり もやし きくらげ パイナップル	こめ さとう でんぶん さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら	630 24.6	766 29.7	
13	金	ごはん ボークカレー かいそうサラダ ◎ベビーチーズ	牛乳	ぎゅうにゅう かいそうミックス チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも カレールウ さとう	あぶら ごまあぶら	574 21.7	754 29.1	
16	月	だいずいりひじきごはん けんさんあつやきたまご けんさんとうふのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう ひじき にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ さとう さとう	あぶら あぶら	573 22.1	682 25.5	
17	火	だてわりパン トンカツソース けんさんチキンカツ ポイルやさい けんさんやさいのミネストローネ	牛乳	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな トマト	キャベツ れんこん たまねぎ キャベツ	コッペパン でんぶん みずあめ マカロニ	あぶら あぶら	583 22.6	712 26.4	
18	水	ごはん あじつけのり かのこうげんぶたのみそやき けんさんアジつみれじる	牛乳	ぎゅうにゅう のり こんぶ(だし)	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しょうが	こめ でんぶん		589 30.4	725 37.0	
19	木	むぎごはん けんさんにくだんこのわらうあんかけ トマトとたまごのスープ ◎けんさんみかんゼリー	牛乳	ぎゅうにゅう ひじき かんでん	ねぎ トマト こまつな	しょうが たまねぎ しょうが みかん	こめ むぎ パンこ さとう でんぶん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	532 19.7	679 23.7	
20	金	ごはん とりじゃが マイヤーレモンあえ おのちやムース	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな りよくちや ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり マイヤーレモン	こめ じゃがいも こんなやく さとう さとう さとう		637 22.1	765 26.1	
23	月	ごはん チンジャオロースー ぎょうざスープ	牛乳	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ にんじん	たけのこ しょうが にんにく たまねぎ もやし	こめ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	561 23.8	691 29.1	
24	火	コッペパン パテキャラメル キャベツとりだんごのスープ ハムサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ もやし しょうが キャベツ とうもろこし	コッペパン れんこん さとう はるさめ でんぶん	マヨネーズ	591 22.4	737 27.5	
25	水	ごはん いわしのうめに ごまあえ なすのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう にぼし(だし)	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	うめ もやし なす たまねぎ えのきだけ	こめ さとう さとう じゃがいも	ごま	548 21.9	653 24.6	
26	木	むぎごはん レバーとポテトのあまからあえ とうもろこしのスープ ◎バナナのスティックケーキ	牛乳	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ バナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん さとう こめこ	あぶら あぶら	620 23.5	867 29.6	
27	金	ごはん ぶたどん チーズいりえだまめサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん えだまめ にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ	こめ こんなやく さとう さとう	ごま あぶら あぶら	566 25.1	699 30.4	
30	月	ごはん いわしのみりんぼし こんぶあえ こうやどうふのうまに	牛乳	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こんなやく さとう	あぶら あぶら	669 34.4	794 39.2	