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	中学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
1	火	コッペパン チリコンカン クイッティオスープ	牛乳 ふたにく だいす	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく	コッペパン さとう クイッティオ	あぶら ごまあぶら	548 24.6	691 30.3		
2	水	ごはん ハンバーグわふうソース じゃがいものごまじる	牛乳 とりにく ふたにく 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 さやいんげん たまねぎ しめじ たまねぎ えのきたけ	こめ パンこ でんぷん さとう じゃがいも ごま	あぶら ごま	594 21.6	710 24.2		
3	木	クファジュシー ゴーヤチャンプルー もずくスープ ベビーパイン	牛乳 ふたにく とうふ たまご とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ パイナップル	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	543 23.4	679 28.6		
4	金	むぎごはん はるまき はるさめサラダ たまごスープ	牛乳 ふたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん こまつな にんじん ねぎ	こめ むぎ こむぎこ はるさめ でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	615 16.9	783 20.0		
7	月	てまきすし てまきのり たまごやき ツナサラダ そうめんじる たなばたゼリー	牛乳 たまご ツナみすに とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり こんぶ(だし)	にんじん オクラ ねぎ	こめ さとう さとう そうめん さとう	マヨネーズ	614 26.7	761 32.8		
8	火	しょうコッペパン ジャージャーめん ちゅうかあえ	牛乳 ふたにく だいす むぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすぼし	にんじん ねぎ にんじん	コッペパン うどん さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	657 27.6	849 34.4		
9	水	ごはん あげざかなとなつやさいのいためもの トックスープ ㊥アセロラゼリー	牛乳 たら	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン トマト にんじん ねぎ	こめ さとう でんぷん トック さとう	あぶら ごまあぶら	674 19.4	819 22.8		
10	木	ごはん みそなっとう こうやどうふのうまに	牛乳 ふたにく なっとう あかみそ とりにく こうやどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん	こめ さとう さとう	あぶら あぶら	619 29.3	778 36.1		
11	金	キムタクごはん とりのマイヤー-レモンてりやき スタミナじる ㊥ヨーグルト	牛乳 ふたにく とりにく なまあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう にぼし(だし) ヨーグルト	はくさい だいこん マイヤー-レモン モロヘイヤ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	586 26.3	762 32.9		
14	月	ごはん とりのごまみそに マカロニサラダ	牛乳 とりにく なまあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう マカロニ	ごま あぶら マヨネーズ	673 24.4	846 30.0		
15	火	コッペパン チキンナゲット2こ にくだんごのトマトに はちみつレモンゼリー	牛乳 とりにく とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ しめじ レモンかじゅう	コッペパン パンこ こむぎこ じゃがいも さとう さとう はちみつ	あぶら あぶら	657 26.2	793 31.4		
16	水	ごはん ちゅうかどん きりほしだいこんのあますあえ	牛乳 ふたにく えび いか ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ にんじん	こめ さとう でんぷん さとう	ごまあぶら ごま	555 23.6	707 30.9		
17	木	ごはん まーぼーどうふ ごまじゃこサラダ	牛乳 とりにく ふたにく だいす あかみそ とりささみ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ニラ	こめ さとう でんぷん さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	612 28.1	768 34.7		
18	金	ごはん なつやさいカレー フルーツあんじん ㊥ベビーチーズ	牛乳 ふたにく	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	かぼちゃ トマト さやいんげん なす たまねぎ にんにく しょうが みかん とうとう パイナップル あんずかじゅう	こめ カレールウ さとう	あぶら	606 19.3	805 25.7		

*休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。