

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)		おもに熱や力にばる食品 (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	月	ごはん チキンカレー ごまじゃこサラダ	牛乳 とりにく とりさきみ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリ たまねぎ	こめ じゃがいも カレールウ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	605 22.4	757 27.3	
2	火	コッペパン ミートソース ラビオリスープ ㊤アセロラゼリー	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし アセロラ	コッペパン ひよこめ ごむぎこ パンこ さとう てんぷん	あぶら	575 26.6	773 32.9	
3	水	ごはん ぶたキムチ やさいつみれじる バナナ	牛乳 ぶたにく たら とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ (だし)	ニラ にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし ほうさい たまねぎ えのきだけ バナナ	こめ さとう	あぶら	558 24.4	687 29.4	
4	木	パエリア にくだんごいりトマトスープ ひじきとだいずのサラダ スペイン	牛乳 とりにく いか えび ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ マカロニ じゃがいも さとう	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	620 25.7	781 31.7	
5	金	チャーハン ぎょうざ2こ わかめスープ	牛乳 ぶたにく たまご ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ねぎ ニら にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ	こめ ごむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	565 21.5	686 25.0	
8	月	ごはん スタミナまーぼーどうふ はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ニら にんじん	たまねぎ ほうれんそう じゃがいも キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ でんぷん さとう はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	605 24.5	757 30.4	
9	火	しょうコッペパン とりとやさいのクリームスパゲティ だいこんサラダ	牛乳 とりにく だいず とりさきみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな パセリ にんじん	たまねぎ しめじ にんにく だいこん	コッペパン スパゲティ シチュールウ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	644 28.4	846 36.1	
10	水	ごはん ぶたにくのしょうがいため じゃがいものみそしる	牛乳 ぶたにく なまあげ とうふ 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 にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが たまねぎ えのきだけ	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	589 24.7	739 30.2	
11	木	ごはん くれのにくじゃが レモンあえ ㊤パリッシュ ひろしまけんのりょうり	牛乳 ぎゅうにく なまあげ	ぎゅうにゅう カタクチイワシ	にんじん	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 こんやく さとう さとう さとう	あぶら	578 22.4	740 29.7	
12	金	ごはん いわしのかんろに もやしのごまあえ なすのみそしる	牛乳 いわし	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	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	593 22.1	712 25.2	
16	火	コッペパン パテチョコレート ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳 ぶたにく だいず ツナみず	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン パテチョコレート じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	673 28.6	841 35.6	
17	水	ごはん えだまめととうふのミンチカツ フロccoliーのあえもの ふわふわたまごスープ	牛乳 とりにく とうふ かつおぶし たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	えだまめ フロccoliー にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ	こめ でんぷん さとう パンこ さとう パンこ	あぶら	599 22.3	724 25.9	
18	木	ごはん あつやきたまご やさそばふうきりほしだいこん うおそうめんのすましじる	牛乳 たまご ぶたにく イトヨリ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ (だし)	にんじん ビーマン にんじん ねぎ	さびほしだいこん たまねぎ キャベツ たまねぎ えのきだけ	こめ さとう てんぷん さとう でんぷん さとう みずあめ	あぶら あぶら あぶら	582 22.7	702 26.3	
19	金	ごはん ハヤシシチュー フルーツカクテル ㊤ハッピーチーズ	牛乳 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく かかん おうとう ハイアッフル レモン	こめ ハヤシシチュー さとう はちみつ	あぶら	602 19.3	795 25.9	
22	月	ゆかりごはん わかめうどん ちくわとやさいのごまネーズあえ	牛乳 とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ こまつな にんじん にんじん	しろねぎ キャベツ とうもろこし	こめ うどん	あぶら ごま マヨネーズ	605 22.7	753 27.5	宇佐川小 錦清流小 錦中
24	水	ごはん みそなっとう こうやどうふのたまごとし	牛乳 ぶたにく なっとう あかみそ とりにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら	614 28.4	784 36.4	
25	木	ごはん あじのなんぼんづけマイヤーレモンふうり じゃがいものごまじる ㊤はちみつレモンゼリー	牛乳 あじ 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 ビーマン にんじん ねぎ	たまねぎ マイヤーレモン たまねぎ えのきだけ レモン	こめ さとう じゃがいも さとう はちみつ	あぶら ごま	598 22.0	840 26.4	
26	金	ごはん じゃがいものそぼろに もやしす	牛乳 とりにく なまあげ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ しょうが もやし だいこん	こめ じゃがいも こんやく さとう さとう	あぶら	579 23.3	723 28.3	
29	月	ごはん やさいのうまに こまつなとひじきのあえもの	牛乳 とりにく なまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ	こめ じゃがいも こんやく さとう さとう	あぶら ごま	593 25.9	748 32.0	美和中
30	火	こくとうパン いわしのアングレーズ キャベツのミルクスープ	牛乳 いわし とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし CACK	こくとうパン パンこ さとう じゃがいも	あぶら あぶら	575 29.6	758 38.3	

*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。