

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	水	ごはん ハヤシシチュー ひじきとだいずのサラダ	牛乳 ぎゅうにく だいず とりささみ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ とうもろこし	こめ ハヤシルー さとう	ごま	625 22.7	780 27.7		
2	木	ごはん ちゅうかどん はるまき ぶどう2こ	牛乳 ぶたにく いかに えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ニら にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが たまねぎ キャベツ ししいたけ しょうが ぶどう	こめ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	665 22.2	837 27.1			
3	金	ごはん ㊤だいずふりかけ がんもどきのふくめに いそかあえ	牛乳 だいず がんもどき とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ だいこん もやし	こめ さとう さといも こんにゃく さとう さとう	574 23.5	725 29.2			
6	月	ごはん さんまのかんろに こんさいのもの おつきみだんご	牛乳 さんま とりにく なまあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たまねぎ	こめ さとう さといも こんにゃく さとう はくりきこ さとう	あぶら	707 29.6	844 34.4	本郷小中	
7	火	ピタパン とりにくとだいずのスパイスいため とうにゅうシチュー ㊤ヨーグルト	牛乳 とりにく 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 にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ たまねぎ しめじ	ピタパン さとう でんぶん じゃがいも とうにゅうシチュールー	あぶら	468 21.3	624 28.3		
8	水	ごはん にくじゃが かまぼことキャベツのごますあえ	牛乳 ぎゅうにく なまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	601 24.3	752 29.6		
9	木	わかめごはん カレーうどん だいこんサラダ	牛乳 とりにく なまあげ ツナみずに	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし) わかめ	にんじん こまつな ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん	こめ うどん カレールー あぶら ごま マヨネーズ	587 23.5	744 28.6			
10	金	ごはん げんきのでるレバー ぶたじる ㊤め のあいごデー ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく とりレバー ぶたにく むぎみそ	ぎゅうにゅう にぼし(だし)	ニら にんじん ねぎ	れんこん だいこん ごぼう ブルーベリー	さとう でんぶん さつまいも こんにゃく さとう	あぶら あぶら	708 26.6	879 32.5		
14	火	コッパパン ミートボールのクリームに おからいりポテトサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく おから	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース にんじん	はくさい たまねぎ しめじ たまねぎ きゅうり とうもろこし	コッパパン マカロニ シチュールー じゃがいも	マヨネーズ	668 22.9	842 28.1	美和小	
15	水	ごはん さきゅうらつきょうのピリからそぼろ いもこなべ ㊤とっとりし のりょうり	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ らっきょう しょうが だいこん ごぼう しろねぎ	こめ さとう でんぶん さといも こんにゃく さとう	あぶら	543 22.4	676 27.2		
16	木	ごはん とりのマヨネーズやき ざっくりサラダ あいしょうじる	牛乳 とりにく とうふ ベーコン しろみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ ぎゅうにゅう にぼし(だし)	パセリ ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ もやし たまねぎ	こめ はくりきこ さとう さつまいも	マヨネーズ	668 24.9	819 28.4		
17	金	ごはん まーぼーどうふ もやしす	牛乳 とうふ ぶたにく あかみそ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ニら にんじん	たまねぎ だけのこ ニら ししいたけ こんにゃく しょうが だいこん もやし	こめ さとう でんぶん さとう	ごまあぶら	601 27.1	749 33.4		
20	月	ごはん チキンチキンれんこんマイヤーレモンふうみ なめこのみそしる ㊤パリッシュ	牛乳 とりにく 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) カタクチワシ	えだまめ にんじん ねぎ	れんこん マイヤーレモン なめこ	こめ さとう さといも さとう	あぶら	593 22.3	760 29.3		
21	火	きなこあげパン こまつなサラダ ぎょうざスープ ㊤ベビーチーズ	牛乳 きなこ ツナみずに ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ マイヤーレモン たまねぎ キャベツ もやし	コッパパン さとう さとう はくりきこ さとう	あぶら あぶら	525 20.9	723 28.9		
22	水	むぎごはん チキンカレー ごぼうサラダ	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう とうもろこし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも カレールー あぶら ごま マヨネーズ	あぶら	650 19.6	817 23.6		
23	木	ごはん ルーローハン サンラータン	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが ししいたけ たまねぎ ししいたけ きくらげ もやし	こめ さとう でんぶん でんぶん	ごまあぶら ラーゆ	564 26.6	696 32.9		
24	金	キムチごはん さんしょくナムル わかめスープ	牛乳 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 ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	はくさい にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきだけ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	529 20.8	655 24.9		
27	月	むぎごはん ブラウンシチュー てづくりさつまいもむしケーキ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	こめ むぎ じゃがいも ビーフシチュールー あぶら ごま あぶら	あぶら	645 20.6	804 24.6	本郷小中 錦中 美和中	
28	火	しょうコッパパン ミートソーススパゲティ ちくわとやさいのごまネーズあえ	牛乳 ぶたにく だいず ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	コッパパン スパゲティ あぶら ごま マヨネーズ	あぶら	687 28.1	885 35.4		
29	水	ごはん ぶたにくのしょうがいため チンゲンサイのスープ 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	にんじん さやいんげん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ しめじ いちご	こめ さとう みずあめ でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	600 24.5	738 29.9		
30	木	ごはん みそおでん しらすあえ	牛乳 とりにく ちくわ みそ なまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ しらすぼし わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん	こめ じゃがいも さとう さとう		562 24.7	704 30.3		
31	金	ピラフ かぼちゃのシチュー しらすのサラダ ㊤ハロウィン	牛乳 とりにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ かぼちゃ にんじん グリンピース こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	こめ さとう シチュールー さとう	ごま ごまあぶら	558 21.0	706 25.5		

* 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。