

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	
4	火	しょうコッペパン ちゃんぽん ごまじゃこサラダ	牛乳 とりさきみ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン ちゃんぽんめん さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	547 28.0	681 33.5	
5	水	ごはん あげぎょうざ きりぼしだいこんサラダ ちゅうかスープ ㊤バリッショ	牛乳 ぶたにく とりにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ カタクチイワシ	ニラ にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが きりぼしだいこん たまねぎ はくさい とうもろこし	こめ こむぎこ さとう さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	580 18.4	753 29.8	
6	木	ごはん ㊤だいずふりかけ やさいのうまに りっちゃんサラダ	牛乳 とりにく なまあげ だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん さやいんげん にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さとう でんぶ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	ごま あぶら あぶら	575 23.1	727 28.7	
7	金	バターライス グラタン にくだんごのトマトに	牛乳 とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん ほうれんそう にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ たまねぎ キャベツ	こめ マカロニ シチュールー パンこ じゃがいも さとう	バター あぶら	652 24.6	842 30.6	錦中 本郷中 美和中
10	月	むぎごはん てづくりけんさんミートローフ トマトソース けんさんやさいのとうにゅうスープ	じばさん きゅうしよくしゅうかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	トマト こまつな	たまねぎ だいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	552 22.1	696 27.1	美和小 錦中
11	火	よこわまるパン(セルフクロックバーガー) いわくにれんこんやさいコロッケ やさいのソースあえ けんさんにくだんごのミルクスープ	じばさん きゅうしよくしゅうかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな	れんこん たまねぎ キャベツ れんこん キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ こめ でんぶ さとう	あぶら あぶら	637 25.9	778 31.0	
12	水	ごはん あじつけのり おおひら ごまあえ	じばさん きゅうしよくしゅうかん	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	れんこん しいたけ ごぼう もやし	こめ さといも こんにゃく さとう さとう	あぶら ごま	543 20.5	674 24.8	
13	木	ごはん ふるさときゅうしよくのひ チキンチキンれんこん ふるさとじる マイヤーレモンゼリー	じばさん きゅうしよくしゅうかん	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	れんこん だいこん はくさい マイヤーレモン	こめ さとう さつまいも さとう	あぶら	636 23.4	789 28.4	
14	金	むぎごはん けんさんとうふのまーぼー豆腐 ひじきとだいずのサラダ	じばさん きゅうしよくしゅうかん	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ こまつな	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶ さとう	ごまあぶら ごま	619 26.4	779 32.9	
17	月	たかなチャーハン なまあげのちゅうかに てづくりミルクゼリー	牛乳 たまご ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たかな にんじん ねぎ	おとうろ パイナップル	さとう さとう でんぶ	ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	652 24.9	826 30.4	宇佐川小 錦清流小 美和中
18	火	ライむぎパン フィッシュアンドチップス スコッチブロス ㊤ベビーチーズ	牛乳 イギリスの りょうり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ	ライむぎパン じゃがいも こむぎこ むぎ ひよこめ	あぶら あぶら	609 22.0	767 26.8	
19	水	ごはん こうや豆腐のたまごとじ きんぴられんこん	牛乳 とりにく こうや豆腐 たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ れんこん	こめ じゃがいも さとう こんにゃく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	603 25.0	755 30.6	
20	木	むぎごはん きのこカレー チーズいりブロッコリーサラダ とうにゅうプリン	牛乳 とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	とうもろこし	むぎ こめ じゃがいも カレールー さとう さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら	584 21.0	725 25.5	
21	金	だいずとしらすのこうみごはん いわしのみぞれに おふのみそじる ㊤しよくのひ	牛乳 だいず いわし とうろ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし にぼし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	こめ さとう でんぶ じゃがいも ふ	ごま ごまあぶら	556 22.4	675 25.7	
25	火	コッペパン ケチャップソースハンバーグ ポターージュ	牛乳 ぶたにく とりにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら あぶら	572 23.7	740 30.1	宇佐川小 本郷小中
26	水	ごはん こんさいひらつくね うじきのいために うおそうめんのすましじる	牛乳 とりにく だいず とうふ イトヨリ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ こんぶ(だし)	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ れんこん たまねぎ えのきたけ	こめ さといも でんぶ さとう さとう でんぶ	ごまあぶら	559 22.5	670 25.6	
27	木	ごはん ぶたにくのオイスターソースいため じゃがいものごまじる	牛乳 ぶたにく なまあげ とうろ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし(だし)	こまつな にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ	ごまあぶら ごま	572 23.4	717 28.4		
28	金	ごはん ツナまめそぼろ かぼちゃいりいもだんごじる ㊤ヨーグルト	牛乳 とりにく ツナまめに だいず たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ(だし) ヨーグルト	にんじん えだまめ かぼちゃ	しょうが だいこん ごぼう	こめ さとう じゃがいも でんぶ		583 26.8	768 35.2	