

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 たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8	木	なめし いわしのうめに しらたまそうに	牛乳 いわし とりく あらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	ひろしほな まような だんごんぼ	うめ はくさい かぶ みずな	こめ さとう しらたまもち		563 25.5	673 29.0	
9	金	ごはん だいすふりかけ おでん こまつなごますあえ	牛乳 だいす とりく ちくわ うすたまご ねぎ	のり ぎゅうにゅう こんぶ		だいこん キャベツ	こめ こんにやく さとう さとう	ごま ごま	577 27.1	715 33.9	
13	火	こくとうパン ミートボールのクリームに ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたにく とりく ハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ とうもろこし	こくとうパン じゃがいも シチュールー	マヨネーズ	631 25.0	788 30.1	
14	水	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため やさいつみれじる ㊤パリッシュ	牛乳 ぶたにく なまあげ すけとうだら とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ(だし) カタクチワシ	にんじん さやいんげん にんじん かぼち ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しょうが たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう さとう	ごま あぶら	577 27.6	715 34.6	
15	木	ごはん みそなっとう こうやどうふのうまに	牛乳 ぶたにく なっとう あかみそ とりく 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	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにやく さとう	あぶら あぶら	629 30.0	766 35.2	
16	金	しょうわかめごはん きつねうどん しらすとチーズのサラダ	牛乳 とりく あぶらあげ ツナみずに	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし) しらすほし チーズ	にんじん こまつな ねぎ にんじん	キャベツ きゅうり	こめ うどん さとう さとう	ごまあぶら	573 26.1	719 31.4	
19	月	ごはん のりつくだに けんさんやさいのうまに ごまあえ	とりにく なまあげ だいす	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	だいこん れんこん もやし	こめ さとう でんぶ さとう こんにやく さとう	あぶら ごま	570 22.6	700 27.9	
20	火	コッペパン けんさんぼんかんジャム けんさんポークコロッケ はなっこりーとベーコンのいためもの けんさんにくだんごのとうにゅうみそスープ	ぶたにく ベーコン とりにく とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう		ぼんかん 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 さとう じゃがいも パンこ	あぶら あぶら	700 25.9	847 30.8	
21	水	ごはん まーぼーどうふ けんさんひじきとだいすのサラダ	ぶたにく とうふ あかみそ だいす とりささみ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ニラ こまつな	キャベツ	こめ さとう でんぶ さとう	ごまあぶら ごま	636 29.4	793 35.0	
22	木	むぎごはん いわくにれんこんカレー こまつなサラダマイヤーレモンふうみ けんさんみかんゼリー	ぶたにく ツナみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん たまねぎ こんにやく しょうが キャベツ マイヤーレモン みかん	こめ むぎ じゃがいも カレールー さとう さとう	あぶら あぶら	589 20.8	705 24.3	
23	金	ごはん おやこに ゆずあえ	とりにく ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし ゆず	こめ じゃがいも さとう さとう		562 23.8	684 27.8	
26	月	むぎごはん さけのしおやき すのもの すいとんのみそじる	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし(だし)	にんじん こまつな ねぎ	きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう すいとん		525 23.8	637 28.2	
27	火	しょうコッペパン ミートソーススパゲティ コールスローサラダ ブルーベリークレープ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ にんじん	キャベツ とうもろこし ブルーベリー	コッペパン スパゲティ さとう さとう こめ さとう みずあめ	あぶら マヨネーズ あぶら	731 25.6	886 30.8	
28	水	ごはん のりふりかけ おおひら はくさいのおかかあえ	かつおぶし とりにく ねぎあげ こうやどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん にんじん	れんこん しいたけ ごぼう はくさい もやし	こめ さとう さとう	あぶら	556 22.0	671 25.5	
29	木	ごはん くじらのたつたあげ こんぶあえ とうふじる	くじら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ こんぶ(だし)	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ	こめ でんぶ さとう	あぶら	566 27.2	687 31.8	
30	金	しょうゆかりごはん しょうゆラーメン ひじきとささみのサラダ ミルメークコーヒー	ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう ねぎ こまつな にんじん	もやし しょうが キャベツ	こめ ちゃんぽん さとう さとう	ごまあぶら マヨネーズ ごま	602 19.8	692 22.3	