

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	たんぱく質	たんぱく質		
2月		ごはん いわしのみそれに きんぴられんこん じゃがいものごまじる	牛乳 いわし とうふ あぶらあげ みそ		わかめ	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ えのきだけ	こめ きんぴらこんにゃく さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま ごま	687 27.1	828 31.5	
3火		こっぺぱん くじらカツ ケチャップソースあえ とりにくとブロッコリーのクリームスープ せつぶんまめ	牛乳 くじら とりにく こくとうくろまめ		ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら あぶら	652 35.5	792 42.2	
4水		ごはん いわしのみりんぼし きろぼしだいこんのあますいため がんもどきのふくめに	牛乳 いわし ちくわ がんもどき みそ			にんじん にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん きゅうり だいこん	こめ さとう		700 29.8	820 32.8	
5木		ゆかりごはん さらうどん しゅうまい もやしナムル	牛乳 ぶたにく えび いか かまぼこ しゅうまい			あかしそ にんじん	さとう さらうどん でんぶ	こめ さらうどん でんぶ	ごまあぶら ごまあぶら	632 26.1	746 29.9	
6金		ごはん じゃがいものそぼろに だいこんサラダ	牛乳 とりにく だいず なまあげ とりにく		わかめ	にんじん さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	615 24.2	745 28.2	
9月		ごはん マーボーだいこん ちゅうかサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく あかみそ		くきわかめ	にんじん ねぎ にんじん	キャベツ とうもろこし	こめ さとう でんぶ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	568 21.9	691 25.9	
10火		しょうコッペパン クリームスパゲティ かいそうサラダ	牛乳 とりにく ベーコン まぐろみずに		ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな しめじ たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら ごまあぶら		623 25.7	774 31.0	
12木		ごはん のりつくだに とりすき いそかあえ	牛乳 とりにく とうふ		のり のり	にんじん こまつな にんじん	はくさい たまねぎ しめじ ねぎ もやし	こめ さとう こんにゃく さとう	あぶら	570 24.6	688 28.8	
13金		コーンピラフ ひじきのマリネ ABCスープ とうにゅうパンナコッタ	牛乳 チキンフランク ロースハム とりにく		ひじき	にんじん ブロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ きゅうり だいこん はくさい たまねぎ	こめ さとう マカロニ じゃがいも とうにゅういちごパンナコッタ	あぶら あぶら	551 17.6	624 19.4	美和16年
16月		ごはん ブルコギ トックスープ はちみつレモンゼリー	牛乳 ぶたにく あかみそ		わかめ	にんじん なら にんじん ねぎ	たまねぎ もやし にんにく しょうが たまねぎ キャベツ じゃがいも きくらげ	こめ さとう トック はちみつレモンゼリー	あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	670 23.2	791 26.7	
17火		コッペパン いわしのアングレーズ ラビオリスープ ベビーチーズ (中学校のみ)	牛乳 いわし		ベビーチーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	こっぺぱん さとう ばんこ ラビオリ	あぶら	582 27.8	761 35.9	
18水		むぎごはん キーマカレー マイヤーレモンサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず		ヨーグルト	にんじん トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	こめ むぎ さとう	あぶら オリーブオイル	585 22.7	702 25.9	
19木		ごはん やさいのうまに ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳 とりにく なまあげ だいず ロースハム			にんじん さやいんげん ブロッコリー	だいこん たまねぎ とうもろこし	こめ あぶら マヨネーズ	あぶら マヨネーズ	646 25.5	785 30.0	本郷小中 美和小
20金		わかめごはん けんちんうどん ツナサラダ	牛乳 ぶたにく ちくわ けずりぶし まぐろみずに			にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ とうもろこし	こめ うどん さといも こんにゃく マヨネーズ	マヨネーズ	582 23.8	720 28.0	錦清流小 美和16年
24火		コッペパン パテチョコレート とりにくとふゆやさいのクリームに れんこんサラダ	牛乳 とりにく		ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな にんじん	はくさい だいこん たまねぎ しめじ れんこん キャベツ	こっぺぱん パテチョコレート じゃがいも ごま ごまドレッシング		621 24.1	756 28.8	
25水		ごはん ぎょうざ はるさめサラダ なまあげのちゅうかに	牛乳 ぎょうざ ロースハム なまあげ とりにく			にんじん ねぎ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しょうが だいこん じゃがいも	こめ はるさめ さとう さとう でんぶ	ごまあぶら ごまあぶら	677 28.6	809 32.8	
26木		ごはん キムチなべ のりしおもちやし パリッシュ (中学校のみ)	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あかみそ		のり かたくちいわし	にんじん なら こまつな にんじん	はくさい キムチ えのきだけ たまねぎ もやし	こめ マロニー さとう	ごま	551 23.4	587 29.5	
27金		ごはん こうやどうふのたまごとじ だいずサラダ みかん	牛乳 とりにく こおりどうふ たまご だいず			にんじん ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ ほししいだけ キャベツ とうもろこし みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	588 20.9	699 23.1	