

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)		おもに体の調子をどこのえる食品 (みどりのなかま)		おもに熱や力になる食品 (ぎいろのなかま)		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	
2	月	ごはん チキンチキンれんこん あいしょうじる ㊤おいわいデザート	牛乳 とりにく ベーコン とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ 15ごむじゅう クランベリー-かじゅう	こめ さとう さつまいも グラニューとう	あぶら	649 24.1	835 28.6	
3	火	しょうコッペパン ミートソーススパゲティ ハムサラダ ミニひなゼリー	牛乳 ぶたにく だいす ロースハム		にんじん パセリ トマト なのはな	コッペパン スパゲティ とうもろこし キャベツ ピーチかじゅう	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら マヨネーズ	665 27.0	866 34.2	
4	水	むぎごはん ぶたどん ブロッコリーのおかかあえ ㊤パリッシュ	牛乳 ぶたにく ちくわ かつおぶし		にんじん さやいんげん ブロッコリー にんじん	たまねぎ ごぼう もやし	こめ むぎ こんにゃく さとう さとう さとう みずあめ	あぶら	536 25.1	678 33.2	
5	木	ごはん チキンカレー ほうれんそうのサラダ	牛乳 とりにく ハム		にんじん ほうれんそう	コッペパン グリンピース じゃがいも とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	604 20.7	739 25.1	美和中3年
6	金	ごはん かんこくふうにくじゃが ごまじゃこサラダ	牛乳 ぎゅうにく ちくわ とうふ あかみそ とりにく	しらすぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら	603 26.0	747 32.4	
9	月	ごはん いわしのうめに ひじきのいために とうふのごまじる	牛乳 いわし だいす とうふ あぶらあげ みそ	ひじき わかめ	にんじん にんじん ねぎ	うめ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	596 23.9	688 25.3	錦中 本郷小 本郷中 美和中
10	火	まるパン ハンバーグ こまつなとキャベツのケチャップソテー みそスープ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ あらあげ みそ とうふ		こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	まるパン でんぶ さとう じゃがいも	あぶら	628 26.2	761 30.5	
11	水	キムチごはん もやしナムル ちゅうかふうかきたまスープ ㊤ベビーチーズ	牛乳 ぶたにく たまご とうふ	ベビーチーズ	にんじん ねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キムチ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	525 22.8	673 27.9	
12	木	ちらしずし ナゲット すましじる (小)おいわいデザート	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ けずりぶし	わかめ	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ 15ごむじゅう クランベリー-かじゅう	こめ パンこ こむぎこ グラニューとう	あぶら	580 21.0	632 24.6	
13	金	ハヤシライス フルーツカクテル	牛乳 ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく かゆ あらとう バイソ レモン汁	こめ さとう はちみつ	あぶら	626 20.4	753 23.5	
16	月	ごはん とりにくのマイヤーレモンふうみ じゃがいものそばろに	牛乳 とりにく とりにく だいす なまあげ		にんじん さやいんげん	マイヤーレモンかじゅう しょうが たまねぎ	こめ さとう	あぶら あぶら	685 27.5	845 33.5	
17	火	こくとうパン ポークチャップ とうにゅうスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ベーコン とうにゅう	ヨーグルト	さやいんげん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく はくさい たまねぎ とうもろこし	こくとうパン さとう	あぶら あぶら	571 29.2	730 36.2	
18	水	わかめごはん にくうどん ごぼうサラダ	牛乳 ぎゅうにく けずりぶし	わかめ	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	こめ さとう うどん さとう	あぶら マヨネーズ ごま	589 21.9	759 26.4	錦清流小 美和小
19	木	ごはん コロッケ そくせきづけ けんちょう	牛乳 ぶたにく とうふ	わかめ	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん しいたけ	こめ さとう さとう	あぶら ごま あぶら	613 21.9	740 25.7	
23	月	ごはん マーボーとうふ ちゅうかサラダ	牛乳 とうふ とうふ ぶたにく あかみそ		にんじん いら 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 ごまあぶら	601 25.1	744 30.9	

\*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。