

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	クファージュシー にんじんしりしり もずくスープ れいとうパイナップル	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ たまご ツナみずにかつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ にんじん たら にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ たまねぎ えのきたけ パイナップル	こめ あぶら あぶら ごまあぶら	560 21.8	687 26.1		
2	木	ごはん ハンバーグわふうソース じゃがいもごまじる	とりにく ぶたにく 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)	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん じゃがいも ごま	610 21.7	726 24.3		
3	金	ごはん とりにくのごまみそに マカロニサラダ	とりにく なまあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう マカロニ ノンエッグマヨネース	654 24.4	816 30.0		
6	月	てまきずしてまきのり たまごやき ツナサラダ そうめんじる たなばたゼリー	たまご ツナみずにかまぼこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん おくら ねぎ	きゅうり なす しいたけ みかんかじゅう レモンかじゅう ぶどうかじゅう	こめ ノンエッグマヨネース そうめん さとう	561 24.2	686 28.8		
7	火	コッペパン チキンナゲット2こ にくだんごのトマトに	チキンナゲット とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ	コッペパン あぶら あぶら	640 25.9	783 31.0		
8	水	むぎごはん あげはるまき はるさめサラダ たまごスープ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こめ むぎ こむぎこはるさめ でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら ごまあぶら	622 17.0	741 19.4		
9	木	ごはん あげさかなとなつやさいのいためもの トックスープ 【中】アセロラゼリー	いわし	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマントマト にんじん ねぎ	たまねぎ なす たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ アセロラかじゅう	こめ さとう でんぷん トック ごまあぶら さとう	596 23.1	787 22.9		
10	金	ごはん みそなっとう こうやどうふのうまに	ぶたにく なっとう あかみそ こおりどうふ とりにく 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 あぶら あぶら	626 29.3	783 36.1		
13	月	キムタクごはん とりにくのマイヤーレモンてりやき スタミナじる 【中】ヨーグルト	ぶたにく とりにく とりにく なまあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう にぼし (だし) ヨーグルト	はくさい(キムチ) だいこん たたくあん モロヘイヤ ねぎ	こめ さとう でんぷん キャベツ えのきたけ	ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも	594 26.4	764 32.9		
14	火	コッペパン (小) ジャージャーめん ちゅうかあえ	ぶたにく だいす あかみそ くきわかめ しらすぼし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	コッペパン うどん さとう さとう ごま ごまあぶら	660 27.4	851 34.4		
15	水	ごはん まーぼーどうふ ごまじゃこサラダ	とうふ ぶたにく だいす あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん たら	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ セロリー たまねぎ	こめ さとう でんぷん さとう ごま ごまあぶら	624 28.8	780 35.6		
16	木	ごはん ちゅうかどんのぐ きりほしだいこんのあますあえ	ぶたにく いか えび ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん たら にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ きりほしだいこん きゅうり	こめ さとう でんぷん さとう ごま	559 23.6	693 28.6		
17	金	むぎごはん なつやさいカレー フルーツあんじん 【中】ベビーチーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	なす たまねぎ にんにく しょうが みかん おうとう パイナップル	こめ むぎ カレールウ さとう あぶら	618 19.0	821 25.6		

\*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。