

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	木	ごはん ちゅうかどんのぐ ミルクだいがかいも	牛乳	ぶたにく いか えび	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが	こめ さとう でんぷん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら あぶら バター ごま	628 23.5	787 28.7	
2	金	ごはん あつあげのあまずいため ちんげんさいのスープ	牛乳	なまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ちんげんさい にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ しめじ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	572 23.0	710 27.8	
5	月	ごはん いわしのうめに ごますあえ いもだんごじる	牛乳	いわし とりにく あぶらあげ かつおぶし (だし)	ぎゅうにゅう こんぶ (だし)	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	うめ キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとう さとう いもだんご	ごま	577 24.1	696 27.4	本郷小なし 本郷中なし
6	火	コッペパン とりにくのトマトに マカロニサラダ 【中】ミルメークココア	牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし	コッペパン じゃがいも さとう マカロニ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ココアパウダー	593 26.7	780 33.8	
7	水	わかめごはん カレーうどん だいこんサラダ	牛乳	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし (だし) まぐろツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ (だし) わかめ	にんじん こまつな ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん	こめ うどん カレールウ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	614 26.9	770 32.2	
8	木	ごはん さきゅうらっきょうのびりからそぼろ いもこなべ	牛乳	ぶたにく とりにく とりにく かつおぶし (だし)	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	らっきょう たまねぎ しょうが だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら	544 23.4	677 28.7	
9	金	ごはん げんきのでるレバー ぶたじる ブルーベリーゼリー	牛乳	とりレバー とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	れんこん だいこん ごぼう ブルーベリー	こめ でんぷん さとう さつまいも こんにゃく さとう	あぶら あぶら	653 25.0	807 30.6	
13	火	コッペパン (小) ナポリタン ひじきとだいずのサラダ	牛乳	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう こなチーズ ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	コッペパン スパゲティ	あぶら ごま ごまドレッシング	622 27.0	802 33.6	
14	水	キムチごはん さんしょくナムル わかめスープ	牛乳	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな にんじん にんじん ねぎ	ほくさい (キムチ) にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	509 20.6	624 24.6	
15	木	ごはん にくじゃが たくあんあえ	牛乳	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ だいこん (たくあん) キャベツ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	594 22.8	744 28.0	
16	金	ごはん ホイコーロー ちゅうかふうたまごスープ アセロラミルクゼリー	牛乳	ぶたにく なまあげ あかみそ たまご とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ちんげんさい	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ アセロラ	こめ さとう でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	596 23.4	732 28.0	
19	月	ごはん がんもどきのふくめに いそかあえ	牛乳	とりにく がんもどき なまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	だいこん たまねぎ もやし	こめ さとう こんにゃく さとう さとう	あぶら	577 24.0	720 29.0	本郷小なし 本郷中なし 美和小なし
20	火	コッペパン りんごジャム しろみざかなフライ やさいサラダ きのこのとうにゅうスープ	牛乳	ほき ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	りんご キャベツ とうもろこし しめじ エリンギ たまねぎ	コッペパン さとう パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら あぶら あぶら	631 24.6	772 29.0	
21	水	むぎごはん ハヤシルウー かいそうサラダ 【中】ベビーチーズ	牛乳	ぶたにく ツナみずに	ぎゅうにゅう かいそう ベビーチーズ	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ むぎ ハヤシルウ さとう	あぶら ごまあぶら	572 23.0	753 31.8	
22	木	ごはん さけメンチカツ ひじきサラダ さつまいものすましじる	牛乳	さけ たら だいず とうふ かつおぶし (だし)	ぎゅうにゅう ひじき わかめ こんぶ (だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら あぶら あぶら ごまドレッシング	661 20.8	789 23.6	
23	金	ごはん はつがげんまいひらつくね ブロッコリーのおかかあえ なめこのみそしる	牛乳	とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし(だし)	ブロッコリー にんじん	たまねぎ なめこ たまねぎ	こめ パンこ さとう げんまい さとう じゃがいも		597 23.5	710 26.8	
26	月	ごはん ぶたにくとなまあげのみそいため きのこたまごのスープ	牛乳	ぶたにく なまあげ あかみそ ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう かてん	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく しめじ えのき しょうが たまねぎ ほくさい	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	600 26.0	751 32.1	錦中なし 美和中なし
27	火	コッペパン ミートボールのケチャップに おからいりポテトサラダ	牛乳	とりにく ぶたにく だいず おから	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース にんじん ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	638 25.8	809 32.2	
28	水	コーンピラフ かぼちゃのクリームシチュー しらすとチーズのサラダ	牛乳	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しらすほし チーズ	パセリ かぼちゃ にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	こめ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	585 24.7	725 30.0	
29	木	ごはん みそおでん きりぼしだいこんのあますあえ	牛乳	とりにく ちくわ とうふ たら かつおぶし (だし) 鶏肉のみそしょうが	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん きりぼしだいこん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう		579 23.6	722 28.6	
30	金	ごはん ぶたどんのぐ こまつなサラダ 【中】ヨーグルト	牛乳	ぶたにく ちくわ ツナみずに	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ マイヤーレモン	こめ こんにゃく さとう さとう	あぶら あぶら	551 24.1	736 31.8	

*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。