

日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食がない学校
			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)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		16歳未満	たんぱくしつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	上・高学年 中・小学校 下・中学校		
4	火	とりごぼうごはん いわくにれんこんのサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ チキンハム とうふ あぶらあげ 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 ねぎ にんじん	ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう じゃがいも	ソニックマヨネーズ ごま	528 628 770	19.7 22.8 27.8	柱野小
5	水	こくとうパン (小) きのこベーコンのパスタ ブロッコリーサラダ (中) ヨーグルト	牛乳 ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しめじ まいたけ エリンギ キャベツ	こくとうパン スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら	462 617 832	19.7 24.8 33.8	
6	木	ごはん みそおでん やさいのごまずあえ (中) パリッシュ	牛乳 なまあげ うずらたまご かつおだし ちくわ (たら ヒメシ) みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶだし かたくちいわし	にんじん にんじん こまつな	だいこん たまねぎ はくさい	ごめ こんにゃく さとう でんぷん さとう みずあめ さとう	ごま	499 589 743	19.0 21.8 28.9	みどり中
7	金	ごはん こおりどうふのもの きりぼしだいこんのサラダ (中) はつがげんまいいりつくね	牛乳 こおりどうふ とりにく ちくわ (たい あじ たら) とりにく	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう はつがげんまい パンこ でんぷん さとう	あぶら あぶら ごま ロード	- 659 957	- 25.7 38.5	玖珂幼 西中
10	月	けんさんパン けんさんチキンウインナー ボイルやさい とうにゅうみそスープ	牛乳 とりにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	パン でんぷん さとう じゃがいも		438 577 709	23.8 28.8 33.6	そお小 高森小
11	火	ごはん チキンチキンれんこん ふるさとじる マイヤーレモンゼリー	牛乳 とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん こまつな ねぎ	れんこん だいこん はくさい マイヤーレモン	ごめ さとう かたくりこ さつまいも さとう	あぶら	576 676 824	21.6 25.4 30.6	
12	水	けんさんパン はなっこりーのクリームに こまつなサラダ ぼんかんジャム	牛乳 とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	はなっこりー にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし きゅうり ゆずきち ぼんかん	パン じゃがいも さとう さとう みずあめ	シチュールウ あぶら	454 597 746	19.7 25.4 31.4	柱野小
13	木	ごはん (減) おやこうどん ほうれんそうのソテー けんさんのりつくだに	牛乳 とりにく たまご かつおだし チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶだし のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ きくらげ とうもろこし もやし	ごめ うどん さとう みずあめ でんぷん	あぶら	537 628 781	21.7 25.0 30.4	杭名小
14	金	ごはん けんさんあじフライ ちくぜんに みかん	牛乳 あじ とりにく ちくわ (たい たら あじ)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん たけのこ ごぼう みかん	ごめ パンこ こむぎこ でんぷん さといも こんにゃく さとう	あぶら あぶら	- 683 828	- 27.3 33.2	玖珂幼
17	月	あきのかおりごはん だいこんサラダ あいしょうじる	牛乳 とりにく あぶらあげ まぐろみずに ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	しめじ ごぼう だいこん たまねぎ	ごめ さとう さとう さつまいも	くり あぶら ソニックマヨネーズ ごま	555 665 818	20.8 24.2 29.2	藤河小 杭名小 米川小 修成小 由西小 西中
18	火	ごはん トンひじき やさいのうまに りんご	牛乳 ぶたにく みそ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ りんご	ごめ さとう じゃがいも こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら	593 704 864	22.6 26.4 32.2	
19	水	けんさんパン かつおかツ やさいのごまドレッシングあえ ミネストローネ	牛乳 かつお ベーコン	ぎゅうにゅう しらすばし	ほうれんそう にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ しょうが とうもろこし たまねぎ キャベツ にんにく	パン パンこ こむぎこ さとう さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま あぶら	626 807	24.3 30.6	玖珂幼
20	木	ごはん けんちょう はすのさんばい	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすばし	「ささがわさんたいはくさい」を使います。 にんじん ねぎ にんじん	だいこん はくさい れんこん	ごめ さとう さとう	ごま	527 617 770	21.3 24.5 30.2	
21	金	ごはん さばのたつたあげ そくせきづけ さつまじる	牛乳 さば とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ こんぶだし	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう	ごめ でんぷん さとう さつまいも こんにゃく	あぶら ごま	590 672 828	15.5 24.2 29.0	
25	火	ごはん いわしのしょうがに おひたし さといものみそしる	牛乳 いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし にぼしだし	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん えのきたけ	ごめ さとう でんぷん さとう さといも	ごま	546 621 761	20.7 22.9 27.5	
26	水	はちみつパン ポロニアハム ABCスープ ぶどうゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ ぶどう	はちみつパン でんぷん さとう じゃがいも マカロニ さとう	ロード	500 634 776	23.2 28.3 34.8	
27	木	ごはん ルーローハンのぐ ビーフンじる (中) フルーツあんにんプリン	牛乳 ぶたにく うずらたまご とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ しいたけ もやし もち あんず	たいわんまい さとう かたくりこ ビーフン さとう みずあめ でんぷん	ごまあぶら	512 602 785	21.6 25.3 30.7	
28	金	ごはん チキンカレー フルーツミックス	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご もち パインアップル	たいわんまい じゃがいも ぶどうゼリー さとう マスカットゼリー	カレールウ	541 637 796	17.9 20.8 25.1	

※仕入れなどの都合により、献立や使用食材を変更することがあります。