

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)		1杯あたりたんぱくしつ	たんぱくしつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	わかめごはん(減) ちゃんこうどん いわくにれんこんのサラダ	とりにく あぶらあげ ちくわ(たいあじたら) かつおだし チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ だいこん はくさい れんこん きゅうり	ごめ さとう うどん さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	459 579 749	16.4 20.6 26.7		
2	火	ごはん ぶたすきなべ ツナとやさいのごまあえ	ぶたにく なまあげ まざるみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい ごぼう だいこん しろねぎ たまねぎ もやし	ごめ こんにやく さとう さとう	あぶら ごま	485 575 705	20.1 22.8 27.8	
3	水	けんさんパン とりにくのクリームシチュー こまつなのソテー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん こまつな	しめじ たまねぎ とうもろこし もやし しょうが	パン じゃがいも シチュールウ あぶら		441 597 749	21.2 27.4 33.8	みどり中
4	木	ごはん さばのゆずみそに こおりどうふのたまごとじ	牛乳 さば みそ とりにく こおりどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ゆず たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも さとう		604 695 894	26.4 29.5 36.2	
5	金	ごはん ヤンニョムチキン もやしシャキスープ	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ	ごめ でんぶん さとう	ごま あぶら	524 625 766	21.6 25.3 30.8	
8	月	けんさんパン ポークビーンズ マイヤーレモンサラダ (中) てつぶんヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり マイヤーレモン	パン じゃがいも さとう さとう	あぶら	431 582 785	21.9 28.1 37.8	そお小 由宇中
9	火	ごはん 玖珂中2年職場体験献立 マーボーどうふ きりぼしだいこんのあまずあえ (中) きなこプリン	牛乳 ぶたにく とうふ みそ きなこ	ぎゅうにゅう 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 はくさい しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり	ごめ でんぶん さとう さとう みずあめ さとう	ごまあぶら ごま	541 641 869	23.1 27.1 34.3	
10	水	けんさんパン てりやきハンバーグ ポイルやさい ふゆやさいのスープ	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ はくさい たまねぎ しめじ	パン じゃがいも でんぶん さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ マカロニ	454 588 734	19.5 23.9 29.0	
11	木	ごはん キムチなべ あげギョウザ(幼1ケ、小中2ケ)	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶだし	にら にら	えのきたけ はくさいキムチ だいこん はくさい たまねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	ごめ マロニー さとう こむぎこ	ラード あぶら	575 663 796	21.7 24.4 28.5	
12	金	ごはん にこみおでん さばのてりやき そくせきづけ	牛乳 とりにく かつおだし さつまあげ(たいあじたら) ちくわ(たらヒメジ) なまあげ さば	ぎゅうにゅう こんぶだし くきわかめのつくだに	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	ごめ こんにやく さとう さとう	ごま	584 674 830	28.3 31.7 38.4	
15	月	ごはん やさいのみそに ごまあえ (中) ひじきふりかけ	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	だいこん ごぼう もやし	ごめ さといも こんにやく さとう さとう さとう	あぶら ごま ごま	471 591 772	17.0 21.1 27.8	周東中
16	火	ごはん いわしのあげびたし みぞれじる	牛乳 いわし とりにく なまあげ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ はくさい しいたけ	ごめ さとう でんぶん でんぶん	あぶら	520 616 758	21.8 25.5 30.9	
17	水	けんさんパン ミートボールいりビーフシチュー やさいのごまドレッシング	牛乳 ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも パンこ さとう さとう	ビーフシチュールウ あぶら ごま あぶら	463 624 785	19.4 25.2 31.2	
18	木	ごはん きぬがさどんぶりのぐ かつのりあえ	牛乳 たまご あぶらあげ とりにく かつおだし かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	ごめ さとう でんぶん さとう		525 619 765	21.3 24.7 29.8	
19	金	ごはん ❶ 冬至献立 れんこんのきんぴら なんきんとにんじんのみそしる	牛乳 ぎゅうにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ	れんこん えだまめ たまねぎ えのきたけ	ごめ こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	518 624 757	18.8 22.0 25.9	
22	月	けんさんパン ❷ クリスマス献立 てりやきチキン ABCスープ いちごショコラケーキ	牛乳 とりにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ いちご	パン さとう でんぶん じゃがいも マカロニ さとう ごめこ かたくりこ		428 626 761	23.5 28.3 34.7	
23	火	むぎごはん ふゆやさいかレー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ かぶ れんこん にんにく パインアップル もも	ごめ むぎ じゃがいも マスカットゼリー いちごゼリー さとう	カレールウ	492 637 791	16.2 19.5 23.6	
24	水	けんさんパン(小) ミーツスパゲティ いわくにあかだいこんのサラダ いちごジャム ❸ 「いわくにあかだいこん」をつかいます。	牛乳 ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム いわくにあかだいこん キャベツ いちご	パン スパゲティ さとう みずあめ さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	522 644 816	21.8 26.8 33.2	御庄小 藤河小

※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。