

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群	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	むぎごはん チキンカツカレー こまつなサラダ (みどり中)おいわいクレープ	受験応援献立 牛乳 とりにく ぎゅうにく まぐるみずに とうにゅう だいずこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり ゆずきち いちご	ごめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら さとう こめこ みずあめ	572	19.2		
3	火	ちらしずし なのはなのおかかあえ やさしいりつみれじる ひなあられ	ひな祭り献立 牛乳 かつおぶし さかなすりみ とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし こんぶ あおのり	にんじん なのはな にんじん にんじん トマト ほうれんそう パプリカ	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ もやし たまねぎ だいこん えだまめ	ごめ さとう さとう でんぷん さとう ラード ごめ でんぷん さとう	464	14.3	みどり中	
4	水	けんさんパン マーメイドジャム とうふハンバーグ ポトフ (中)おいわいクレープ	中3卒業お祝い献立 牛乳 とうふ とりにく ベーコン チキンウインナー とうにゅう だいずこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	なつみかん みかん いよかん たまねぎ たまねぎ かぶ キャベツ セロリー いちご	パン みずあめ さとう さとう でんぷん ラード じゃがいも さとう こめこ みずあめ	451	18.6	柱野小	
5	木	なめし(減) ちゃんごうどん こまつなとベーコンのいためもの	牛乳 かつおぶし とりにく あぶらあげ かつおだし ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶだし	ひろしまな きょうな だいこんぼ にんじん ねぎ こまつな	だいこん はくさい とうもろこし もやし	ごめ さとう うどん あぶら	486	18.0	川上小	
6	金	ごはん さばのたつたあげ さやいんげんのごまあえ みそしる	牛乳 さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	さやいんげん にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	ごめ でんぷん さとう あぶら さとう ごま じゃがいも	538	20.5		
9	月	けんさんパン(小) パンネのミートソースに マイヤーレモンサラダ マーシャルビーンズ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく まぐるみずに だいずこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり マイヤーレモン	パン パンネ さとう さとう あぶら さとう あぶら ココア	470	18.4	由宇中	
10	火	ごはん さばのみそに さわにわん オレンジ	牛乳 さば みそ ぶたにく かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶ こんぶだし	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ しょうが オレンジ	ごめ さとう でんぷん	489	22.4		
11	水	けんさんパン はなやさいのクリームに やさいのごまドレッシングあえ	牛乳 とりにく ぎゅうにゅう しらすばし	ぎゅうにゅう プロッコリー にんじん ほうれんそう	カリフラワー たまねぎ とうもろこし キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう シチュールウ ごま あぶら	410	19.5			
12	木	ごはん こおりどうふのもの いそかあえ (中)いわくにれんこんいりひらつくね	牛乳 こおりどうふ とりにく とりにく	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	たまねぎ もやし れんこん たまねぎ しょうが	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう ごま パンこ でんぷん さとう あぶら ラード	491	18.3		
13	金	ごはん とりそぼろ さといものみそしる (中)パリッシュ	牛乳 とりにく たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし かたくちいわし	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが だいこん えのきたけ	ごめ さとう あぶら さといも みずあめ さとう	478	18.9		
16	月	ぎゅうめし キャベツのごまネーズあえ しらたまだんごじる (小)おいわいクレープ (幼)マンゴーアセロラゼリー	牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ チキンハム あぶらあげ みそ (小)とうにゅう だいずこ (幼)とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	にんじん こんぶ にんじん こんぶ	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ (小)いちご (幼)マンゴー アセロラ	ごめ しらたき さとう さとう しらたまだんご (小)さとう こめこ みずあめ (幼)さとう	533	17.1		
17	火	むぎごはん かんこくふうにくじゃが ナムル	牛乳 ぶたにく さつまあげ(たい たら あじ)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく もやし	ごめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう さとう ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら	489	18.3		
18	水	けんさんパン メープルシロップ&マーガリン たらのブイヤベースふう ひじきのマリネ (中)ヨーグルト	牛乳 たら チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ だいこん にんにく きゅうり キャベツ マイヤーレモン	パン みずあめ メープルシロップ じゃがいも さとう マーガリン オリーブオイル オリーブオイル	401	18.9	全小学校	
19	木	むぎごはん ハヤシシチュー フルーツミックス	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく もも みかんジュース パインアップル	ごめ むぎ じゃがいも さとう マスカットゼリー いちごゼリー	513	15.5	みどり中	

※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。