

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群 2群	たんぱく しつ		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	しぎょうしき										
9	木	ごはん さばのみそに はるやさいのそぼろに	牛乳 さば みそ とりにく さつまあげ (たい あじ たら)	ぎゅうにゅう				こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	563 645 803	27.3 30.0 37.7	玖珂小 高森小
10	金	ごはん ポロニアハム はっぱいじる	牛乳 とりにく ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん ねぎ	しいたけ だいこん ごぼう		こめ でんぶん さとう ラード さといも さとう		513 629 764	20.8 24.8 29.5	
13	月	コッペパン ハンバーグのデミグラスソースがけ やさいたっぷりマカロニスープ 【中】 チーズ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ しめじ とうもろこし		パン さとう でんぶん じゃがいも マカロニ	あぶら ラード あぶら	390 594 781	17.0 24.9 32.1	
14	火	むぎごはん チキンカレー 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 トマト	たまねぎ にんにく パインアップル もも		こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら マスカットゼリー いちごゼリー さとう		519 615 752	15.7 18.3 21.8	
15	水	コッペパン (小) ミートスパゲティ フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム しょうが キャベツ とうもろこし		パン スパゲティ	あぶら フレンチドレッシング	409 603 757	17.3 24.8 30.4	
16	木	チキンライス 入学・進級お祝い献立 こまつなサラダ ABCスープ おいっわいちごアチーズムース	牛乳 とりにく まぐろみずに ベーコン とうにゅう ゼラチン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゅうり ゆずきち たまねぎ キャベツ いちご		こめ さとう じゃがいも マカロニ さとう	あぶら あぶら	541 672 810	17.4 22.2 26.4	
17	金	ごはん さばのたつたあげ さつまじる	牛乳 さば 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 ねぎ	だいこん ごぼう		こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら	531 656 807	19.5 23.4 27.9	
20	月	しらすなめし (減) さんさいうどん だいこんサラダ	牛乳 しらす かつおだし かまぼこ (たい たら あじ) とりにく あぶらあげ かつおだし まぐろみずに	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん ねぎ ほうれんそう	ひろしまな きょうな だいこんぼ たまねぎ わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ だいこん		こめ さとう でんぶん うどん さとう	ごま ごま ノンエックマヨネーズ	511 602 741	21.3 24.9 30.1	そお小 修成小
21	火	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ 【中】 シューマイ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ チキンハム ぶたにく	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 きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが		こめ さとう かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	525 624 826	20.6 24.0 32.8	
22	水	コッペパン とりとマカロニのクリームに こまつなのソテー いちご (1つづ)	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しめじ もやし とうもろこし いちご		パン じゃがいも マカロニ あぶら	シチュールウ	468 628 788	18.6 23.9 29.5	
23	木	ごはん おやこどんのぐ ほうれんそうのごまあえ	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ 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 えのきたけ しいたけ もやし		こめ さとう さとう	ごま	523 618 761	21.2 24.4 29.7	
24	金	むぎごはん ハヤシシチュー はるキャベツとひじきのサラダ 【中】 こめこのカップケーキ (りんごメープル)	牛乳 ぶたにく まぐろみずに とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ りんごピューレ		こめ むぎ じゃがいも さとう こめ さとう あずあめ メープルシロップ	ハヤシルウ あぶら ノンエックマヨネーズ ごま あぶら	494 628 870	16.4 20.7 26.1	
27	月	コッペパン ポークビーンズ マイヤーレモンサラダ 【中】 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 あぶら	419 567 759	20.3 26.0 34.6	由宇小 川上小 周東中
28	火	ごはん いわしのアングリーズ はるやさいのみそしる	牛乳 いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ キャベツ えのきたけ		こめ パンこ さとう でんぶん	あぶら	511 605 742	21.4 24.9 29.8	
29	水	しょうわのひ										
30	木	ごはん チキンチキンごぼう 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	ごぼう えだまめ もやし たまねぎ えのきたけ		こめ さとう でんぶん	あぶら	496 635 780	15.8 20.5 24.5	

※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。