

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どのえる食品 (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)		13歳+	たんぱくしつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ 【中】コーンシューマイ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ チキンハム さかなすりみ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いら 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 とうもろこし たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ はるさめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ごまあぶら ごまあぶら ラード	494 632 831	18.5 23.8 30.7	修成小 由宇中 玖珂中
2	火	ごはん さばのねぎしおやき とりじゃが	牛乳 さば とりにく なまあげ ちくわ (たい あじ たら)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ	しろねぎ レモン たまねぎ	ごめ みずあめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	あぶら ごま あぶら	556 683 813	25.6 30.0 33.8	
3	水	コッペパン コーンスープ チリコンカン	牛乳 とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ビーマン トマト	たまねぎ とうもろこし たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう	コーンクリームルウ あぶら	411 603 761	17.2 24.8 30.5	
4	木	ごはん ちくぜんに きりぼしだいこんのあまずあえ	牛乳 とりにく ちくわ (たい あじ たら)	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん にんじん	れんこん たけのこ ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	ごめ さとう さといちも こんにゃく さとう	あぶら ごま	476 603 741	16.9 21.5 26.1	
5	金	ごはん ユーリンチー もやしシャキスープ かためきチーズ	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが しろねぎ もやし たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	463 638 768	18.9 26.8 32.1	
8	月	コッペパン けんさんミートボールのスープ いわくにれんこんのサラダ けんさんりんごジャム	牛乳 とりにく ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ	たまねぎ キャベツ れんこん りんご	パン でんぶん パンこ さとう じゃがいも さとう さとう みずあめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	402 586 728	15.3 22.4 27.4	
9	火	ごはん ぶたたまごのぐ ごまずあえ 【中】いわくにれんこんひらつくね	牛乳 ぶたにく たまご さつまあげ (たい たら あじ) あぶらあげ	ぎゅうにゅう ごま	にんじん ほうれんそう ごまつな にんじん	たまねぎ しいたけ もやし れんこん たまねぎ しょうが	ごめ さとう さとう パンこ でんぶん さとう	あぶら ごま ラード あぶら	466 593 775	19.3 24.7 32.7	
10	水	コッペパン はなっこりのとうにゅうシチュー けんさんポークコロッケ マイヤーレモンゼリー	牛乳 とりにく とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	はなっこり にんじん ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ マイヤーレモン	パン じゃがいも じゃがいも パンこ でんぶん さとう	シチュールウ あぶら	465 652 804	17.7 24.6 30.1	
11	木	わかめごはん(減) おやごうどん ほうれんそうのうめおかかあえ パリッシュ	牛乳 とりにく たまご かつおだし かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ きくらげ キャベツ もやし むめほし	ごめ さとう うどん さとう みずあめ さとう	453 576 700	20.0 25.2 29.7		
12	金	ごはん さばのたつたあげ ゆずきちあえ じゃがいものみそしる	牛乳 さば まぐろみずに とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	ごまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ ゆずきち たまねぎ	ごめ でんぶん さとう さとう じゃがいも	あぶら	528 650 797	20.9 24.9 30.0	
15	月	ごはん ピビンバ はるさめスープ	牛乳 ぎゅうにゅう たまご みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	もやし にんにく たまねぎ もやし しいたけ	ごめ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	486 621 760	17.4 22.5 26.9	
16	火	とりごぼろごはん あいしょうじる だいこんサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ ベーコン なまあげ みそ まぐろみずに	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 にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう たまねぎ だいこん	ごめ さとう さつまいも さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	454 578 718	18.0 23.0 27.6	
17	水	コッペパン(小) ミートスパゲティ ビーマンサラダ 【中】ジョア	牛乳 ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム しょうが もやし	パン スパゲティ さとう	あぶら フレンチドレッシング	398 590 790	18.2 25.9 34.8	
18	木	むぎごはん ハヤシシチュー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく	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 マッシュルーム パインアップル もも	ごめ むぎ じゃがいも さとう いちごゼリー さとう マスカットゼリー	ハヤシルウ あぶら	506 649 801	15.0 19.6 23.4	
19	金	ごはん いわしのうめに そくせきづけ けんちよう	牛乳 いわし	ぎゅうにゅう くきわかめのつくだに	うめ きゅうり キャベツ だいこん はくさい	ごめ さとう でんぶん	ごま あぶら	559 682 813	24.5 29.4 33.3		
22	月	コッペパン キーマカレー マカロニスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら カレールウ あぶら	431 621 772	20.0 27.9 33.2	そお小 高森小
23	火	ごはん ゴーヤチャンプルー もずくスープ ミニアセロラゼリー	牛乳 とうふ たまご まぐろみずに かつおぶし なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	にがうり たまねぎ もやし たけのこ しいたけ アセロラ	ごめ あぶら ごまあぶら みずあめ さとう	476 602 726	18.0 23.4 28.2		
24	水	こくとうパン ウインナーのケチャップに ひじきとツナのサラダ 【中】オムレツ	牛乳 ウインナー まぐろみずに たまご かつおだし	ぎゅうにゅう ひじき にぼしだし	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	ごめ じゃがいも マカロニ さとう でんぶん さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	392 584 793	16.1 23.2 32.5		
25	木	ごはん はるまき ごまじゃこサラダ ビーフのごもくじる	牛乳 ぶたにく だいずこ 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 にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ しいたけ きくらげ	はるさめ でんぶん こむぎこ さとう さとう ごま ごまあぶら ごまあぶら	708 839	19.2 22.4		
26	金	キムタクごはん キャベツとミートボールのスープ ナムル	牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	にんにく はくさいキムチ たくあん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ もやし	ごめ さとう はるさめ パンこ さとう でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら	458 584 716	17.4 22.4 27.3	
29	月	ごはん なつやさいのカレー マイヤーレモンサラダ	牛乳 ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ビーマン にんじん	たまねぎ なす とうもろこし にんにく しょうが キャベツ きゅうり マイヤーレモン	ごめ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ あぶら	480 612 751	17.3 22.7 27.4	周東中 みどり中
30	火	ごはん あじのなんぼんづけ たまねぎのみそしる	牛乳 あじ 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 ビーマン にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	503 645 796	19.0 24.6 29.9	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。