

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 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校	たんぱく しつ	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	コッペパン ほうれんそうオムレツ ミネストローネ ブルーベリージャム	牛乳 たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ にんにく ブルーベリー	パン さとう でんぷん じゃがいも マカロニ さとう みずあめ		420 592 729	17.1 23.3 28.0		
2	木	なめし(減) かやくうどん トンひじき	牛乳 かつおぶし とりにく あぶらあげ かつおだし かまぼこ(たいたら あじ) ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶだし ひじき	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう うどん さとう ごまあぶら		477 609 747	20.6 26.4 31.9		
3	金	ごはん こおりどうふのもの こんぶあえ 【中】パリッシュ	牛乳 とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ かたくちいわし	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう さとう みずあめ	あぶら ごま ごまあぶら	494 625 785	18.1 23.4 30.2		
6	月	クファジュシー (たきこみごはん) にんじんしりしり イナムドウチ (みそしる)	牛乳 ぶたにく あぶらあげ たまご まぐろみずに かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ かまぼこ(たいたら あじ) かつおだし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	しいたけ もやし	こめ さとう こんにやく	あぶら あぶら	487 617 759	21.2 27.1 32.7		
7	火	ちらしずし たなばたチーズサラダ うおそうめんじる	牛乳 チキンハム うおそうめん (いとより) とうふ あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶだし	にんじん にんじん オクラ	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	こめ さとう さとう あぶら	457 578 706	16.0 20.5 24.3			
8	水	コッペパン (小) なすとひきにくのスパゲティ しろいんげんまめのサラダ ソーダフロートふうゼリー	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく しろいんげんまめ まぐろみずに とうにゅう ゼラチン	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ さとう さとう みずあめ	オリーブオイル	502 701 872	19.6 27.4 33.9		
9	木	ごはん いわしのマイヤーレモンふうみ かぼちゃのみそしる	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	かぼちゃ ねぎ	マイヤーレモン たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん あぶら	494 626 769	20.9 26.8 32.5			
10	金	ごはん とりじゃが いそかあえ れいとうみかん	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ(たいたら あじ)	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 みかん	こめ じゃがいも こんにやく さとう さとう ごま	あぶら ごま	527 659 795	17.5 22.0 26.2	玖珂幼稚園	
13	月	コッペパン ポークビーンズ やさいのごまドレッシングあえ パテキャラメル	牛乳 ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし れんにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう さとう さとう みずあめ	ごま あぶら	449 641 796	20.4 28.3 35.4		
14	火	ごはん ヤンニョムチキン ワンタンスープ れいとうパイン	牛乳 とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ にんにく もやし しいたけ しょうが パインアップル	こめ でんぷん さとう でんぷん こむぎこ さとう さとう	ごま あぶら	507 644 781	20.9 26.1 31.9		
15	水	コッペパン とうふハンバーグ やさいたっぷりスープ 【中】マンゴーアセロラゼリー	牛乳 とりにく とうふ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ しめじ とうもろこし アセロラ マンゴー	パン さとう でんぷん じゃがいも マカロニ	ラード	429 599 768	17.8 23.9 28.7		
16	木	ごはん なすいりマーボーどうふ もやしのちゅうかあえ 【中】しゅうまい	牛乳 ぶたにく とうふ みそ チキンハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう ねぎ	たまねぎ なす しょうが にんにく もやし たまねぎ にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ さとう でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま ごまあぶら ラード	507 634 850	21.3 26.3 36.2		
17	金	むぎごはん なつやさいかレー 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 かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす とうもろこし しょうが にんにく パインアップル ちも みかんジュース	こめ むぎ じゃがいも なしゼリー マスカットゼリー	カレールウ	507 642 790	15.8 20.4 24.2	御庄小 藤河小 柱野小	

※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。