

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種キー	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	100gあたり	100gあたり	
8月31日	月	むぎごはん なつやさいカレー フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす とうもろこし にんにく しょうが みかん バインアップル もも	こめ むぎ じゃがいも ぶどうゼリー なしゼリー サイダー	カレールウ あぶら	503 597 730	16.2 19.0 22.7	柱野小 みどり中
9月1日	火	ごはん マーボー豆腐 きりぼしだいこんのあまずあえ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん にら 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	こめ さとう でんぷん さとう ごまあぶら ごま		482 613 756	18.6 23.9 29.1	
9月2日	水	コッペパン とりにくのマイヤーレモンふうみ ミネストローネ マーシャルピーンズ	牛乳 とりにく ベーコン だいずこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	しんとうファームの “マイヤーレモン”をつかっています。 にんじん かぼちゃ トマト パセリ	えだまめ マイヤーレモン たまねぎ キャベツ にんにく	パン さとう でんぷん じゃがいも マカロニ さとう あぶら ココア		505 708 907	18.8 26.6 32.8	
9月3日	木	ごはん いわしのかぼすレモンに じゃがいものみそしる なし	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	ねぎ にんじん	かぼす レモン たまねぎ えのきたけ なし	こめ さとう みずあめ でんぷん じゃがいも		500 611 719	18.9 22.6 25.2	
9月4日	金	ごはん くじらのたつたあげ さわにわん ぶどう (幼小: 1つぶ、中: 2つぶ)	牛乳 くじら 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	たまねぎ しょうが しょうが ごぼう だいこん しいたけ ぶどう	こめ でんぷん さとう あぶら		459 582 709	19.5 24.9 30.1	
9月7日	月	ごはん おやこどんのぐ かつのりあえ	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) かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ えのきたけ しいたけ ごぼう ちやし キャベツ	こめ さとう さとう		514 605 747	21.2 24.6 29.7	
9月8日	火	くりごはん ちくわのごまネーズあえ あきなすのみそしる	牛乳 ちくわ (たい あじ たら) 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	キャベツ きゅうり たまねぎ なす えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	くり くるごま ごま ノンエッグマヨネーズ	437 558 684	14.2 18.5 21.7	
9月9日	水	コッペパン ミートボールのデミソースに ごぼうサラダ フローズンヨーグルト	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト かんてん	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし しめじ ごぼう きゅうり	パン じゃがいも さとう パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま		450 643 793	18.2 25.4 31.1	
9月10日	木	ごはん さんまのなんばんづけ あいしょうじる	牛乳 さんま ベーコン なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ	こめ でんぷん さとう さつまいも	あぶら	578 740 919	18.2 23.4 28.2	
9月11日	金	ごはん ぶたキムチ モロヘイヤのスタミナじる れいとうみかん	牛乳 ぶたにく とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	にら にんじん モロヘイヤ	はくさいキムチ たまねぎ キャベツ ちやし えのきたけ みかん	こめ じゃがいも	ごま ごまあぶら	619 746	24.0 28.7	
9月14日	月	コッペパン ぶたにくのマスタードいため ABCスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん トマト	キャベツ しめじ たまねぎ キャベツ	パン さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	あぶら	367 551 690	17.0 24.4 30.2	
9月15日	火	ごはん ビビンバのぐ ワントンスープ 【中】フルーツあんにん	牛乳 ぎゅうにゅう たまご みそ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく もやし たまねぎ キャベツ もやし しいたけ しょうが にんにく もも あんず	こめ さとう こむぎ でんぷん みずあめ さとう さとう みずあめ でんぷん	ごまあぶら ごま	482 619 857	16.7 21.6 25.8	
9月16日	水	コッペパン (小) あきなすとひきにくのスパゲティ ひじきのマリネ 【中】ジョア (ブレン)	牛乳 ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき ジョア	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ マイヤーレモン	パン スパゲティ さとう あぶら		423 624 830	18.9 26.8 36.0	
9月17日	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	にんにく たまねぎ マッシュルーム バインアップル もも	こめ むぎ じゃがいも さとう マスカットゼリー いちごゼリー さとう	ハヤシルウ あぶら	506 649 801	15.0 19.6 23.4	
9月18日	金	ゆかりごはん (減) おひがんでん いわくにれんこんのサラダ	牛乳 あぶらあげ かつおだし かまぼこ (たい たら あじ) チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかじそ にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん きゅうり	こめ さとう うどん さとう さとう ノンエッグマヨネーズ ごま		452 578 708	15.5 20.0 23.6	
9月24日	木	ごはん おおひら ほうれんそうのごまあえ 【小中】いがもち	牛乳 とりにく なまあげ こおり豆腐 あずき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	れんこん ごぼう しいたけ ちやし	こめ こんにゃく さといも さとう さとう こめ もちごめ さとう	ごま	539 665 794	18.1 22.8 26.7	
9月25日	金	イエローライス うずらたまごのおつきみカレー マイヤーレモンサラダ おつきみゼリー	牛乳 うずらたまご とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ マイヤーレモン みかん ブルーベリー	こめ じゃがいも さとう さとう	カレールウ あぶら	536 670 811	17.0 22.0 26.5	
9月28日	月	こくとうパン ポークピーンズ やさいのごまドレッシングあえ	牛乳 ぶたにく だいず	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 キャベツ とうもろこし	こくとうパン じゃがいも さとう さとう あぶら ごま あぶら		403 594 749	18.7 26.4 33.2	由宇中 玖珂中 周東中
9月29日	火	ごはん さばのみそに そくせきづけ やさいのうまに	牛乳 さば みそ とりにく なまあげ さつまあげ (たい たら あじ)	ぎゅうにゅう くきわかめのつくだに		キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう でんぷん ごま じゃがいも こんにゃく さとう		565 693 867	25.6 30.2 38.1	由宇中 玖珂中 周東中
9月30日	水	【幼小】コッペパン 【中】まるパン ハンバーグのきのこソースがけ ジュリエヌスープ 【中】スライスチーズ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ		たまねぎ マッシュルーム たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし	パン さとう でんぷん あぶら ラード		413 580 746	17.8 24.0 30.4	

※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。