

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	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	ごはん さんまのみぞれに そくせきづけ あきやさいのみそしる	牛乳 さんま とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ にぼしだし		だいこん きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ しめじ	ごめ さとう		486 629 776	20.2 26.2 31.5	玖珂中 周東中
2	水	けんさんパン ポパイオムレツ ラビオリスープ チョコパテ	牛乳 たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	パン さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ パンこ みずあめ さとう こむぎこ		400 604 742	15.9 23.9 28.8	
3	木	ごはん にくじゃが チンゲンサイのソテー りんご	牛乳 ぶたにく ちくわ(たい あじ たら) ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ もやし とうもろこし りんご	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう		463 621 757	15.4 21.8 26.5	
4	金	ごはん こおり豆腐のもの おひたし (中) とりとこんさいのつくね	牛乳 こおり豆腐 とりにく とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし ごぼう たまねぎ れんこん	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう さといも さとう	あぶら ごま ラード	448 609 850	17.5 24.3 33.7	
7	月	ごはん おおひら いそかあえ (中) ちぐさやき	牛乳 とりにく なまあげ こおり豆腐 たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にんじん こまつな にんじん	れんこん ごぼう しいたけ もやし とうもろこし たけのこ しいたけ グリンピース	ごめ さといも こんにゃく さとう さとう さとう	ごま	450 608 827	15.9 22.1 30.8	柱野小 神東小 玖珂幼
8	火	わかめごはん(減) きつねうどん こまつなのソテー	牛乳 あぶらあげ かつおだし かまぼこ(たい あじ たら) ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ もやし しょうが	ごめ うどん さとう		447 606 751	17.5 24.5 29.3	
9	水	キャロットパン ポトフ ごぼうサラダ (中) チーズ	牛乳 ベーコン チキンウインナー チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー ごぼう きゅうり	キャロットパン じゃがいも	マヨネーズ ごま	358 577 772	13.9 22.6 30.5	
10	木	カレーピラフ フレンチサラダ パンプキンスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 チキンウインナー チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり みかん たまねぎ ブルーベリー	ごめ さとう さとう	あぶら あぶら シチュールウ	509 675 818	14.0 20.0 23.7	
11	金	ごはん あじあじれんこん じゃがいものみそしる みかん	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 ねぎ	れんこん たまねぎ えのきたけ みかん	ごめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	516 681 835	18.2 25.0 30.0	柱野小
15	火	ごはん ぶたにくとやさいのしょうがいため はっばいじる パリッシュ	牛乳 ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん ねぎ	キャベツ にんにく しょうが だいこん しいたけ ごぼう	ごめ さとう さといも さとう みずあめ さとう	ごま	455 617 760	20.7 28.0 33.7	藤河小 玖珂小
16	水	けんさんパン あきやさいのシチュー マカロニサラダ	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ とうもろこし きゅうり	ごめ さつまいも マカロニ さとう	シチュールウ マヨネーズ	430 664 842	16.2 25.1 31.1	
17	木	ごはん さばのてりやき あきやさいのもの りんご	牛乳 さば とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう りんご	ごめ さとう さといも こんにゃく さとう	くり	527 676 825	21.6 27.4 33.3	
18	金	うめちりごはん けんちょう れんこんサラダ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ チキンハム	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	うめ だいこん はくさい れんこん きゅうり	ごめ さとう ごま マヨネーズ	ごま	477 642 798	17.9 25.0 30.4	
21	月	ごはん おやこに きりほしだいこんのあまずあえ	牛乳 とりにく たまご こおり豆腐 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	たまねぎ きりほしだいこん きゅうり	ごめ じゃがいも さとう さとう	ごま	461 623 771	18.3 25.3 31.0	御庄小 柱野小 周東中
22	火	ごはん やさいのいそに さばのたつたあげ ふりかけ(わかめ)	牛乳 とりにく だいず あぶらあげ さつまあげ(たい あじ たら) さば かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん		ごめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん さとう さとう	あぶら	527 683 843	21.7 27.8 33.7	
23	水	はちみつパン きのごとベーコンの Pasta 野菜のごまドレッシング	牛乳 ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しめじ まいたけ エリンギ キャベツ とうもろこし	はちみつパン スパゲティ さとう	ごま あぶら	379 606 765	15.0 24.0 29.8	
24	木	あきのかおりごはん ちくわのごまネーズあえ ぶたじる	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ(たい あじ たら) ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	しめじ キャベツ きゅうり はくさい ごぼう しょうが	ごめ さとう さとう さつまいも こんにゃく	くり あぶら マヨネーズ ごま	456 621 772	18.2 25.2 30.6	
25	金	ごはん マーボー豆腐 かいそうサラダ (中) コーンシユウマイ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ まぐろみずに さかなすりみ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ こんぶ しるとさか あかとさか	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごめ でんぶん さとう 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	454 618 828	20.7 28.7 37.3	
28	月	けんさんパン きのごソースハンバーグ とりにくとマカロニのクリームに	牛乳 とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし	ごめ さとう さとう マカロニ	くり あぶら マヨネーズ ごま シチュールウ	462 682 853	21.0 29.5 36.2	由西 川上 西中 由宇中 玖珂中 周東中 みどり中
29	火	ごはん さばのみそに じゃがいものそぼろに みかん	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	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが みかん	ごめ さとう じゃがいも こんにゃく さとう		567 718 876	21.5 27.7 33.4	
30	水	けんさんパン ポークビーンズ りっちゃんのサラダ	牛乳 ぶたにく だいず チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さとう さとう	あぶら	368 589 742	18.1 27.9 34.6	
31	木	むぎごはん チキンカレー ひじきとツナのサラダ かぼちゃプリン	牛乳 とりにく まぐろみずに とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	カレールウ マヨネーズ ごま	525 691 847	14.9 21.3 25.5	