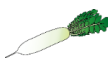
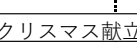


日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食 がない 学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		1材料* 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	ごはん じゃがいものそぼろに ごまあえ	牛乳 とりにく さつまあげ(たい あじ たら)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ しょうが もやし	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう		447 602 738	16.8 23.2 27.8	そお小 玖珂中
3	火	ごはん ヤンニョムチキン もやしシャブスー りんご	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ りんご	ごめ でんぷん さとう	ごま あぶら	470 636 777	17.7 24.7 30.1	
4	水	まるパン バーガーパティ キャベツのマヨネーズあえ やさいたっぷりスープ	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	 にんじん こまつな	たまねぎ りんご キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	まるパン パンこ さとう さとう じゃがいも	マヨネーズ	408 607 761	17.2 25.0 30.3	みどり中
5	木	ごはん さんまのうめに こおりどうふのたまごとじ そくせきづけ	牛乳 さんま とりにく こおりどうふ たまご	ぎゅうにゅう		うめ たまねぎ キャベツ きゅうり	ごめ さとう でんぷん じゃがいも こんにやく さとう	ごま	507 731 880	23.4 30.1 35.4	
6	金	とりごぼうごはん れんこんサラダ ふゆやさいのみそしる  「ささがわきんたいはくさい」をつかい	牛乳 とりにく あぶらあげ チキンハム とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にほしだし	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう れんこん きゅうり はくさい えのきたけ	ごめ さとう さといも 	ごま マヨネーズ	449 615 756	17.5 24.4 29.7	
9	月	けんさんパン(小) ミートスパゲティ やさいのごまドレッシング (中)チーズ	牛乳 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすばし チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ さとう	ごま あぶら	457 698 928	19.1 29.2 38.9	由宇中 玖珂幼
10	火	ごはん いわしのあげびたし ぶたじる みかん	牛乳 いわし ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが はくさい ごぼう しょうが みかん 	ごめ でんぷん さとう さつまいも こんにやく	あぶら	496 659 807	19.8 27.2 32.9	
11	水	アップルパン コーンシチュー マイヤーレモンサラダ 	牛乳 とりにく まぐろみずに	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 とうもろこし キャベツ きゅうり マイヤーレモン	アップルパン じゃがいも さとう	シチュールウ あぶら	372 592 748	15.9 25.0 31.0	
12	木	ごはん マーボーどうふ はるさめサラダ (中)コーンシュウマイ	牛乳 とうふ ぶたにく 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 ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい にんにく しょうが キャベツ きゅうり 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 でんぷん パンこ こむぎこ	ごまあぶら ごまあぶら ロード	472 641 847	19.7 27.4 35.3	
13	金	ごはん にこみおでん こまつなのおひたし ふりかけ(のり)	牛乳 とりにく なまあげ うずらたまご ちくわ(たら ヒメジ) かつおだし かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶだし しらすばし のり	にんじん こまつな	だいこん もやし	ごめ こんにやく さとう さとう さとう	ごま	446 607 748	19.6 27.1 32.8	
16	月	ごはん やきししゃも (幼小1・中2) いそかあえ のっぺいじる	牛乳 ししゃも とりにく あぶらあげ とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう のり こんぶだし	にんじん こまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん ごぼう	ごめ さとう さといも かたくりこ	ごま	424 571 723	18.9 25.0 33.0	周東中
17	火	ごはん やさいのいそに キャベツのごまネーズあえ (中)あつやきたまご	牛乳 とりにく あぶらあげ さつまあげ(たい あじ たら) チキンハム たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん にんじん	 キャベツ	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう でんぷん さとう	マヨネーズ ごま	441 599 807	15.3 21.4 31.0	
18	水	けんさんパン さといもコロッケ ポークビーンズ	牛乳 とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	 にんじん	たまねぎ たまねぎ	パン さといも パンこ こむぎこ さとう じゃがいも さとう	あぶら	403 620 780	19.2 28.4 35.2	
19	木	むぎごはん チキンカレー 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 りんご にんにく みかん パインアップル もも	ごめ むぎ じゃがいも ナタデココ さとう	カレールウ	431 642 804	13.4 20.3 24.6	
20	金	ごはん  冬至献立 ごもくきんぴら かぼちゃのみそしる みかん	牛乳 ぎゅうにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にほしだし	にんじん かぼちゃ ねぎ	れんこん えだまめ たまねぎ えのきたけ みかん	ごめ こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	486 655 789	16.4 23.5 27.7	
23	月	けんさんパン  クリスマス献立 ローストチキン ミネストローネ クリスマスデザート	牛乳 とりにく  ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	 にんじん かぼちゃ トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ にんにく いちご	パン じゃがいも マカロニ さとう こめこ	オリーブオイル	469 685 840	18.2 27.4 33.1	
24	火	なめし(減)  年越し献立 としこしうどん  いわくにあかだいごんのあまずあえ 「いわくにあかだいごん」をつかい	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし かまぼこ(たい あじ たら)	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし しらすばし	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ いわくにあかだいごん きゅうり	ごめ うどん さとう	ごま	433 588 723	17.2 24.0 29.1	御庄小 藤河小