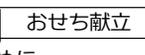
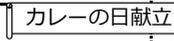
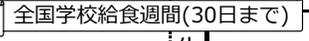
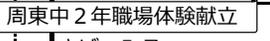


日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食がない学校	
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		1種*	たんぱくしつ		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	上:幼稚園 中:小学校 下:中学校			
8	水	きなこパン ポロニアム ミネストローネ	牛乳 きなこ とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	パン さとう でんぷん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ラード	486 717 901	19.5 27.8 33.9	
9	木	なめし  いわしのうめに おぞうに  りんご	牛乳 いわし 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 こんぶだし		きょうな ひろしまな だいこんは うめ  にんじん ねぎ はくさい だいこん しいたけ りんご 	ごめ さとう すいとん		504 648 792	21.8 28.2 34.2		
10	金	ごはん だいこんとしめじのピリからに あいしょうじる おかかぶりかけ	牛乳 あぶらあげ ベーコン とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にぼしだし のり		にんじん こまつな だいこん しめじ にんじん ねぎ たまねぎ	ごめ さとう さつまいも	ごまあぶら	466 632 780	15.4 21.6 25.8		
13	月	成人の日										
14	火	ゆかりごはん(減) ちゃんごうどん ごぼうサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし 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 だいこん はくさい ごぼう きゅうり	ごめ うどん マヨネーズ ごま		440 599 741	17.2 24.2 29.1		
15	水	キャロットパン ポトフ ブロッコリーサラダ (中) とうにゅうパンナコッタ	牛乳 ベーコン チキンウインナー チキンハム とうにゅう	ぎゅうにゅう		にんじん パセリ ブロッコリー たまねぎ かぶ キャベツ セロリー キャベツ いちご	キャロットパン じゃがいも さとう あぶら はちみつ さとう みずあめ		355 570 761	15.9 24.8 31.0		
16	木	ごはん みそおでん こまつなごまずあえ パリッシュ	牛乳 なまあげ うずらたまご みそ ちくわ (たら ひめじ) かつおだし さつまあげ (たい あじ たら) かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶだし かたくちいわし		にんじん  こまつな にんじん はくさい	ごめ こんにやく さとう さとう ごま みずあめ さとう		425 580 711	17.4 24.0 28.4		
17	金	ごはん さばのてりやき おひたし にくじゃが	牛乳 さば かつおぶし ぶたにく ちくわ (たい あじ たら)	ぎゅうにゅう		ほうれんそう  にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ	ごめ さとう さとう ごま じゃがいも こんにやく さとう		522 675 831	24.2 30.7 37.5		
20	月	ごはん  おやこに ゆずきちあえ	牛乳 とりにく たまご こおりどうふ ちくわ (たい あじ たら) まぐろみずに	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 きくらげ はくさい ゆずきち	ごめ じゃがいも さとう さとう		459 621 768	18.9 26.2 31.9	みどり中	
21	火	ごはん  れんこんカレー マイヤーレモンサラダ けんさんりんごゼリー	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう		にんじん トマト にんじん たまねぎ れんこん りんご にんにく  キャベツ きゅうり マイヤーレモン	ごめ じゃがいも カレールウ さとう あぶら りんごゼリー		492 654 801	14.7 21.1 25.5		
22	水	けんさんパン けんさんあじフライ はなっこりーととりだんごのスープ けんさんほんかんジャム	牛乳 あじ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう		はなっこりー にんじん はくさい たまねぎ しいたけ ほんかん	パン パンこ こむぎこ あぶら はるさめ パンこ ごまあぶら みずあめ さとう		414 619 769	19.2 27.1 33.2		
23	木	ひじきごはん こまつなとハムのソテー みそしる ほんかん	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 ひじき にぼしだし		にんじん さやいんげん こまつな にんじん ねぎ もやし とうもろこし たまねぎ ほんかん	ごめ さとう じゃがいも あぶら		443 593 722	17.4 24.2 28.9		
24	金	ごはん  けんちょう ごまあえ けんさんのりつくだに	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり		にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	ごめ さとう あぶら さとう ごま さとう		440 594 732	16.5 23.0 27.6	周北小	
27	月	はちみつパン  とうふハンバーグ ABCスープ チョコプリン	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう		にんじん トマト パセリ たまねぎ たまねぎ キャベツ	はちみつパン パンこ さとう じゃがいも マカロニ さとう ごめこ ココア		431 635 779	18.7 27.1 33.3		
28	火	ごはん そくせきづけ  さばのみそに ぶたじる ごめこのカップケーキ	牛乳 さば みそ ぶたにく なまあげ みそ とうにゅう だいちこ 	ぎゅうにゅう くわわかめ		にんじん ねぎ はくさい ごぼう しょうが いちご	ごめ さとう さつまいも こんにやく ごめこ さとう みずあめ 		628 776 956	23.2 29.0 36.0		
29	水	けんさんパン(小) クリームスパゲティー やさいのごまドレッシング	牛乳 ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しらすばし		にんじん パセリ ほうれんそう しめじ たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ シチュールウ さとう ごま あぶら		427 615 789	15.9 23.7 29.8		
30	木	ごはん チキンチキンれんこん こおりどうふのもの (中) チーズ	牛乳 とりにく こおりどうふ とりにく チーズ	ぎゅうにゅう		にんじん さやいんげん れんこん たまねぎ	ごめ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも こんにやく さとう		473 691 911	18.7 26.8 35.5		
31	金	ごはん やさいのうまに だいこんサラダ	牛乳 とりにく なまあげ まぐろみずに	ぎゅうにゅう		にんじん さやいんげん ほうれんそう たまねぎ だいこん 	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう ごま マヨネーズ		478 646 803	17.1 23.9 29.0		