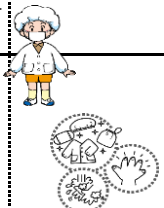


日	曜 日	献 立 名	給食に使用している食品						栄養価		給食 がない 学校	
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		1杯あたり 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校	たんぱく しつ		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	火	しぎょうしき										
9	水	けんさんパン ボロニアハム ミネストローネ	牛乳	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	パン でんぶん さとう じゃがいも マカロニ	ラード	400 603 751	17.5 25.3 30.6	玖珂小 高森小
10	木	ごはん さんまのうめに じゃがいものそぼろに オレンジ	牛乳	さんま 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	うめ たまねぎ しょうが オレンジ	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく さとう		509 662 821	21.3 27.5 33.3	
11	金	ごはん チキンチキンれんこん もやしきスープ わかめふりかけ	牛乳	とりにく ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん もやし たまねぎ まっちゃん	こめ かたくりこ さとう さとう	あぶら	465 632 777	15.9 22.4 27.0	
14	月	けんさんパン とうふハンバーグ やさいたっぷりスープ (中) パリッシュ	牛乳	とりにく ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ たまねぎ しめじ とうもろこし	パン パンこ でんぶん さとう じゃがいも さとう みずあめ		386 585 744	15.7 23.4 30.4	
15	火	ごはん カレー フルーツミックス	牛乳	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご みかん パインアップル もも みかんジュース	こめ じゃがいも ゼリー	カレールウ	495 668 828	13.9 20.1 24.3	
16	水	けんさんパン (小) スパゲティーミートソース ブロッコリーサラダ	牛乳	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ	パン スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら	457 695 884	19.6 29.8 37.0	
17	木	チキンライス 入学・進級祝い献立 こまつなサラダ ABCスープ おいわいいちごゼリー	牛乳	とりにく まぐろみずに とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん トマト	たまねぎ きゅうり ゆずきち たまねぎ キャベツ いちご	こめ さとう じゃがいも マカロニ さとう みずあめ	あぶら	492 656 798	18.1 25.3 30.6	
18	金	ごはん さばのたつたあげ そくせきづけ みそしる	牛乳	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	492 641 790	20.1 25.8 31.2	
21	月	なめし とりじゃが だいこんサラダ	牛乳	とりにく なまあげ ちくわ(たい あじ たら) まぐろみずに	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんぼ にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも こんにやく さとう さとう	ごま マヨネーズ	469 630 782	16.8 23.4 28.6	杭名小 そお小
22	火	ごはん マーボーどうふ ナムル (中) シューマイ	牛乳	とうふ ぶたにく みそ とりにく ぶたにく みそ だいずこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい しょうが にんにく もやし たまねぎ しょうが	こめ かたくりこ さとう さとう こむぎこ パンこ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら ラード	455 620 824	19.4 26.9 36.8	
23	水	はちみつパン いわしのアングレース ポトフ オレンジ	牛乳	いわし ベーコン チキンウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー オレンジ	はちみつパン さとう パンこ でんぶん じゃがいも	あぶら	407 636 807	19.4 29.2 36.7	
24	木	たけのごはん キャベツのごまネーズあえ さつまじる	牛乳	あぶらあげ チキンハム とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	たけのご キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとう さとう さつまいも	あぶら マヨネーズ ごま	453 612 756	16.4 22.9 28.1	
25	金	むぎごはん ハヤシシチュー フレンチサラダ (中) チーズ	牛乳	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう	ハヤシルウ あぶら	481 654 853	15.5 22.2 29.2	
28	月	けんさんパン ポークビーンズ マイヤーレモンサラダ (中) とうにゅうパンナコッタ	牛乳	ぶたにく だいず まぐろみずに とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり マイヤーレモン いちご	パン じゃがいも さとう さとう さとう	あぶら	363 582 775	19.4 29.4 36.7	由宇小 川上小 修成小 周東中
29	火	しょうわのひ										
30	水	けんさんパン コーンシチュー やさいのごまドレッシング	牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	シチュールウ ごま あぶら	386 610 771	16.2 25.5 31.4	