

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杯分*	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	上:幼児園 中:小学校 下:中学校		
2	月	ごはん さばのてりやき にくじゃが	牛乳 さば ぶたにく ちくわ (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	ごめ さとう じゃがいも こんにゃく さとう		476 621 763	21.5 27.4 33.3	修成小
3	火	ごはん マーボー豆腐 ナムル (中) コーンシュマイ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ さかなすりみ とうふ	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 とうもろこし たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ごまあぶら ごまあぶら ごま ラード	460 624 826	19.3 26.6 34.6	
4	水	けんさんパン フランクフルトのケチャップに かみかみサラダ	虫歯予防デー献立 牛乳 チキンフランク	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	パン じゃがいも マカロニ さとう さとう	あぶら	366 582 736	15.2 24.0 29.9	
5	木	だいずとじゃこのごみごはん ちくわのごまネーズあえ ぶたじる	牛乳 だいず 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 しらすぼし あおのり	はなっこりー にんじん ねぎ	キャベツ はくさい ごぼう しょうが	ごめ さとう ごま さとう さつまいも こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ	460 626 776	18.2 25.6 30.9	
6	金	ごはん チキンチキンごぼう もやシャキスー チーズ	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	ごぼう もやし たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ	あぶら	495 659 801	18.3 24.8 29.4	
9	月	けんさんパン けんさんチキンカツ みそスープ けんさんぼんかんジャム	県産食材利用週間 (13日まで) 牛乳 とりにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		たまねぎ ぼんかん	パン でんぶん パンこ じゃがいも さとう みずあめ	あぶら	409 608 759	16.7 25.3 30.9	藤河小
10	火	ごはん やさいのうまに チンゲンサイとハムのソテー けんさんのりつくだに	牛乳 とりにく なまあげ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	れんこん たけのこ たまねぎ もやし とうもろこし	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	475 638 788	17.0 23.5 28.5	
11	水	けんさんパン はなっこりーのとうにゅうシチュ れんこんサラダ ゆずきちゼリー	牛乳 とりにく とうにゅう チキンハム	ぎゅうにゅう	はなっこりー にんじん	たまねぎ とうもろこし れんこん きゅうり ゆずきち	パン じゃがいも はちみつ みずあめ	シチュールウ ノンエッグマヨネーズ ごま	423 641 793	16.2 25.3 31.4	
12	木	ゆかりごはん (減) おやこうどん だいこんサラダ	牛乳 とりにく たまご かつおだし まぐろみずに	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかじそ にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ きくらげ だいこん	ごめ うどん さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	445 599 746	18.3 25.6 30.9	
13	金	ごはん あじのしおやき キャベツのゆずきちあえ じゃがいものみそしる	牛乳 あじ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん ねぎ	キャベツ ゆずきち たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも		425 566 692	19.9 25.2 30.3	
16	月	ひじきごはん あいしょうじる こまつなサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ ベーコン とうふ みそ まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ きゅうり ゆずきち	ごめ さとう さつまいも さとう	あぶら あぶら	457 621 765	15.5 21.8 26.2	周東中
17	火	ごはん ビビンバ はるさめスープ (中) ジョア	牛乳 ぎゅうにく たまご みそ ベーコン	ぎゅうにゅう ジョア	にんじん ほうれんそう にんじん	もやし にんにく たまねぎ しいたけ	ごめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	446 604 791	15.5 22.0 29.2	
18	水	けんさんパン (小) ミートスパゲティ マイヤーレモンサラダ	牛乳 ぎゅうにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり マイヤーレモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	419 649 824	17.5 27.0 33.4	
19	木	ごはん さばのみそに けんちょうめ	食育の日 牛乳 さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	ごめ さとう でんぶん さとう		533 680 859	23.1 29.3 36.7	
20	金	ごはん ハヤシチュー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ぎゅうにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご バインアップル もも	ごめ じゃがいも さとう さとう	ハヤシルウ	497 665 827	14.9 21.2 25.5	
23	月	こくとうパン にんじんシリシリ もずくスープ おきなわバインゼリー	沖縄料理の日 牛乳 まぐろみずに たまご かつおぶし とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ キャベツ バインアップル	こくとうパン さとう さとう	ごまあぶら	353 565 699	18.2 27.9 34.6	そお小 高森小 由宇中
24	火	ごはん さんまのうめに こおりどうふのもの いそかあえ	牛乳 さんま こおりどうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	うめ たまねぎ もやし	ごめ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう	ごま	522 656 842	23.4 28.1 36.6	
25	水	キャロットパン ブレンオムレツ ポトフ メロン	牛乳 たまご 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 メロン	キャロットパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	372 571 713	15.4 23.4 28.9	
26	木	ごはん はるまき ごまじゃこサラダ たんたんスープ	牛乳 ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが キャベツ とうもろこし もやし たけのこ しいたけ しょうが	ごめ はるさめ でんぶん こむぎこ こめこ さとう さとう	あぶら ラード ごま ごまあぶら ごま	560 706 838	16.0 21.7 25.8	
27	金	むぎごはん なつやさいのカレー ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす とうもろこし りんご にんにく しょうが ごぼう きゅうり	ごめ むぎ じゃがいも	カレールウ ノンエッグマヨネーズ ごま	465 633 786	15.7 22.3 27.1	
30	月	ごはん やさいのいそに やさいのごますあえ (中) はつがげんまいいりつくね	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) とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん にんじん	きゅうり もやし たまねぎ	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	ごま はつがげんまい パンこ でんぶん さとう	442 602 882	16.2 22.7 35.1	玖珂中 みどり中