

日	曜日	献立名		給食に使用している食品						栄養価		給食なしの学校
				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)		おもに熱や力になる食品 (きいろのなかま)		小学校 エネルギー	中学校 エネルギー	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱくしつ	たんぱくしつ	
2	月	ごはん なまあげのにくみに ごますあえ	牛乳	とりにく だいす	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 キャベツ	じゃがいも さとう こんにゃく でんぷん	あぶら ごま	612 25.4	757 30.8	宇佐川小
3	火	コッペパン とりにくのケチャップに ごぼうサラダ ㊥ヨーグルト	牛乳	とりにく だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト グリンピース にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら ごま マヨネーズ	636 25.1	851 33.2	
4	水	ごはん キャベツいりつくね くきわかめのあえもの たまねぎのみそしる	牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しょうが もやし とうもろこし	じゃがいも	ごま ごまあぶら	613 22.7	724 25.5	
5	木	ごはん とりにくのマヨネーズや じゃがいものそぼろに	牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん さやいんげん	たまねぎ たまねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく さとう	マヨネーズ あぶら	691 27.3	835 31.4	
6	金	ごはん チキンチキンごぼう チンゲンサイのスープ パリッシュ	牛乳	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう カタクチイワシ	えだまめ チンゲンサイ にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	627 24.3	769 28.5	
9	月	むぎごはん とりまめそぼろ スタミナじる	牛乳	とりにく だいす たまご とりにく なまあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう にぼし(だし)	にんじん えだまめ モロヘイヤ ねぎ	しょうが キャベツ えのきだけ	じゃがいも		591 28.3	727 34.9	
10	火	コッペパン アジのレモンふうみ かみかみサラダ カルちゃんスープ	牛乳	アジ するめ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし ぎゅうにゅう		マイヤーレモン キャベツ きゅうり たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	623 20.0	787 24.5	
11	水	ごはん ブルコギ ちゅうかスープ	牛乳	ぶたにく あかみそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ニラ にんじん ねぎ	たまねぎ もやし にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら ごまあぶら	541 24.6	667 29.6	
12	木	ごはん まーぼーなす バンバンジーふうサラダ パインゼリー	牛乳	ぶたにく とうふ あかみそ とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	たまねぎ いりけ だけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ パインナップル	じゃがいも さとう でんぷん さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら	630 24.6	766 29.7	
13	金	ごはん ポークカレー かいそうサラダ ㊥ベビーチーズ	牛乳	ぶたにく ツナみずに	ぎゅうにゅう かいそうミックス チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	じゃがいも カレールウ さとう	あぶら ごまあぶら	574 21.7	754 29.1	
16	月	だいすいりひじきごはん けんさんあつやきたまご けんさんとうふのみそしる	牛乳	だいす とりにく あぶらあげ たまご とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら あぶら	573 22.1	682 25.5	
17	火	たてわりバン トンカツソー けんさんチキンカツ ポイルやさい けんさんやさいのミネストローネ	牛乳	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな トマト	キャベツ れんこん たまねぎ キャベツ	コッペパン でんぷん みずあめ	あぶら	583 22.6	712 26.4	
18	水	ごはん あじつけのり かのこうげんぶたのみそや けんさんアジつみれじる	牛乳	ぶたにく むぎみそ とうふ アジ	ぎゅうにゅう のり こんぶ(だし)	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう でんぷん		589 30.4	725 37.0	
19	木	むぎごはん けんさんにくだんこのわふうあんかけ トマトとたまごのスープ ㊥けんさんみかんゼリー	牛乳	とりにく ぶたにく ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき かんてん	ねぎ トマト こまつな	しょうが たまねぎ しょうが みかん	じゃがいも さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	532 19.7	679 23.7	
20	金	ごはん とりじゃが マイヤーレモンあえ おのちゃムース	牛乳	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり マイヤーレモン	じゃがいも こんにゃく さとう		637 22.1	765 26.1	
23	月	ごはん チンジャオロースー ぎょうざスープ	牛乳	ぶたにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ にんじん	だけのこ しょうが にんにく たまねぎ もやし	じゃがいも さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら	561 23.8	691 29.1	
24	火	コッペパン パテキャラメル キャベツととりだんごのスープ ハムサラダ	牛乳	とりにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ もやし しょうが キャベツ とうもろこし	コッペパン れんにゅう さとう はるさめ でんぷん	マヨネーズ	591 22.4	737 27.5	
25	水	ごはん いわしのうめに ごまあえ なすのみそしる	牛乳	いわし とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう にぼし(だし)	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	うめ もやし なす たまねぎ えのきだけ	じゃがいも さとう じゃがいも	ごま	548 21.9	653 24.6	
26	木	むぎごはん レバーとポテトのあまからあえ とうもろこしのスープ ㊥バナナスティックケーキ	牛乳	とりにく とりレバー とりにく たまご とうにゅう だいす	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ バナナ	じゃがいも さとう さとう こめこ	あぶら あぶら	620 23.5	867 29.6	
27	金	ごはん ぶたどん チーズいりえだまめサラダ	牛乳	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん えだまめ にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ	こんにゃく さとう	ごま あぶら あぶら	566 25.1	699 30.4	
30	月	ごはん いわしのみりんぼし こんぶあえ こうやとうふのうまに	牛乳	いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし キャベツ たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら あぶら	669 34.4	794 39.2	

*休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。