

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 I類II類III類	たんぱく 質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	ごはん ゴーヤーチャンプルー ワンタンスープ れいとうパイン	牛乳 とうふ まぐろみずに たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にがうり たまねぎ キャベツ もやし しいたけ しょうが にんにく パインアップル	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	508 601 728	13.8 17.2 22.2	みどり中
2	水	けんさんパン サーモンフライ ミネストローネ ブルーベリージャム	牛乳 さけ ウインナー	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 ブルーベリー	パン パンこ こむぎこ マカロニ じゃがいも さとう みずあめ	あぶら	468 607 749	14.7 19.1 24.3	
3	木	ごはん さばのわふうカレーに やさいのうまに れいとうみかん	牛乳 さば とりにく なまあげ 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	たまねぎ みかん	こめ さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	695 785 918	17.6 20.0 23.6	
4	金	うめちりごはん (減) わかめうどん こまつなのソテー	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) ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ こんぶだし	あおじそ にんじん ねぎ こまつな にんじん	うめ たまねぎ もやし しょうが	こめ さとう うどん あぶら	ごま	512 602 741	16.1 20.0 25.5	柱野小
7	月	ちらしずし 七タこんだて たなばたチーズサラダ うおソーメンじる たなばたプチゼリー	牛乳 チキンハム うおそうめん(いとより) とうふ あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶだし	にんじん にんじん オクラ	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ えのきたけ パイナップル	こめ さとう さとう さとう みずあめ	あぶら	550 637 768	11.5 14.5 18.6	
8	火	ごはん あじのなんばんづけ 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 わかめ にぼしだし	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ 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	543 648 798	14.6 18.4 24.0	
9	水	けんさんパン ハンバーグのデミグラスソース やさいたっぷりスープ ソーダフロートふうゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう かんてん	こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ しめじ とうもろこし	パン さとう かたくりこ じゃがいも さとう みずあめ	あぶら	511 647 788	13.0 17.3 22.0	
10	木	キムチチャーハン キャベツとにくだんごのスープ ナムル (中) フルーツあんになプリン	牛乳 ぶたにく たまご とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	はくさいキムチ にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ もやし もち あんず	こめ さとう はるさめ でんぶ さとう さとう みずあめ でんぶ	ごまあぶら ごま ごまあぶら	514 607 789	14.8 18.4 24.1	
11	金	ごはん とりじゃが ツナとやさいのごまあえ (中) てつっこひじき	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 ひじき かんてん	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう こんにゃく さとう さとう	ごま ごま	529 628 787	14.3 17.6 23.3	
14	月	ライむぎパン (小) なすとひきにくのスパゲティ こまつなサラダ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	なす にんにく たまねぎ きゅうり レモン	ライむぎパン スパゲティ さとう	あぶら	473 636 801	14.0 20.1 26.4	
15	火	ごはん ツナそぼろ かぼちゃのみそしる	牛乳 まぐろみずに たまご とうふ あぶらあげ みそ にぼしだし	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	しょうが えだまめ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	527 620 768	15.6 19.3 25.1	
16	水	こくとうパン とりにくのマイヤーレモンふうみ ABCスープ	牛乳 とりにく しんとうファームの “マイヤーレモン”をつかっています。 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ マイヤーレモン たまねぎ キャベツ	こくとうパン かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	479 646 813	15.9 22.4 29.6	
17	木	ごはん なすいりマーボードウフ もやしのちゅうかあえ (中) しょうろんぼう	牛乳 ぶたにく とうふ みそ チキンハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	なす たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが	こめ さとう かたくりこ さとう はるさめ こむぎこ	ごまあぶら ごま ごまあぶら ロード	534 632 847	15.5 19.2 27.9	
18	金	むぎごはん なつやさいのカレー フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	なす とうもろこし たまねぎ にんにく りんご パインアップル もち りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう サイダー マスカットゼリー	カレールウ	520 625 765	8.8 11.4 14.6	御庄小 藤河小