

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	
1	火	コッペパン チリコンカン クイッティオスープ	牛乳 ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし いいたけ	コッペパン さとう クイッティオ	あぶら ごまあぶら	548 24.6	691 30.3	
2	水	ごはん ハンバーグわふうソース じゃがいもごまじる	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし(だし)	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ たまねぎ えのきたけ	こめ パンこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	594 21.6	710 24.2	
3	木	クファージュシー ゴーヤチャンプルー もずくスープ ベビーパイン おきなわけんのりょうり	牛乳 ぶたにく とうふ たまご とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	ゴーヤ もやし たまねぎ えのきたけ パイナップル	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	543 23.4	679 28.6	
4	金	むぎごはん はるまき はるさめサラダ たまごスープ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ はるさめ でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	615 16.9	783 20.0	
7	月	てまきずし てまきのり たまごやき ツナサラダ そうめんじる たなばた たなばたゼリー 	牛乳 たまご ツナみず とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり こんぶ(だし)	にんじん オクラ ねぎ みかんかじゅう レモンかじゅう ぶどうかじゅう	きゅうり なす しいたけ	こめ さとう さとう そうめん さとう	マヨネーズ	614 26.7	761 32.8	
8	火	しょうコッペパン ジャージャーめん ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく だいす むぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすぼし	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし キャベツ	コッペパン うどん さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	657 27.6	849 34.4	
9	水	ごはん あげざかなとなつやさいのいたためもの トックスープ ㊥アセロラゼリー	牛乳 タラ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン トマト にんじん ねぎ	たまねぎ なす にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ アセロラかじゅう	こめ さとう でんぶん トック さとう	あぶら ごまあぶら	674 19.4	819 22.8	
10	木	ごはん なっとうのひ みそなっとう  こうやどうふのうまに	牛乳 ぶたにく なっとう あかみそ とりにく こうやどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら あぶら	619 29.3	778 36.1	
11	金	キムタクごはん とりのマイヤーレモンてりやき スタミナじる ㊥ヨーグルト	牛乳 ぶたにく 与ににく とりにく なまあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう にぼし(だし) ヨーグルト	モロヘイヤ ねぎ	はくさい だいこん マイヤーレモン キャベツ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	586 26.3	762 32.9	
14	月	ごはん とりのごまみそに マカロニサラダ	牛乳 とりにく なまあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ しろねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう マカロニ	ごま あぶら マヨネーズ	673 24.4	846 30.0	
15	火	コッペパン チキンナゲット2こ にくだんごのトマトに はちみつレモンゼリー	牛乳 とりにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト にんじん	にんにく たまねぎ しめじ レモンかじゅう	コッペパン パンこ こむぎこ じゃがいも さとう さとう はちみつ	あぶら あぶら	657 26.2	793 31.4	
16	水	ごはん ちゅうかどん きりぼしだいこんのあますあえ	牛乳 ぶたにく えび いか ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう でんぶん さとう	ごまあぶら ごま	555 23.6	707 30.9	
17	木	ごはん まーぼーどうふ ごまじゃこサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく だいす あかみそ とりささみ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ニラ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ セロリ	こめ さとう でんぶん さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	612 28.1	768 34.7	
18	金	ごはん なつやさいカレー フルーツあんじん ㊥ベビーチーズ	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	かぼちゃ トマト さやいんげん みかん おうとう パイナップル あんずかじゅう	なす たまねぎ にんにく しょうが	こめ カレールウ さとう	あぶら	606 19.3	805 25.7	

* 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。