

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	月	ごはん チキンカレー ごまじゃこサラダ	牛乳 とりにく とりささみ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリ たまねぎ	こめ じゃがいも カレールウ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	605 22.4	757 27.3	
2	火	コッペパン ミートソース ラビオリスープ ㊥アセロラゼリー	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし アセロラかじゅう	コッペパン ひよこまめ こむぎこ パンこ さとう でんぶん	あぶら	575 26.6	773 32.9	
3	水	ごはん ぶたキムチ やさいつみれじる バナナ	牛乳 ぶたにく タラ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	ニラ にんじん ねぎ かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ もやし はくさい たまねぎ えのきたけ バナナ	こめ さとう でんぶん さとう	あぶら	558 24.4	687 29.4	
4	木	パエリア にくだんごいりトマトスープ ひじきとだいずのサラダ スペイン	牛乳 とりにく いか えび ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ マカロニ じゃがいも さとう	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	620 25.7	781 31.7	
5	金	チャーハン ぎょうざ2こ わかめスープ	牛乳 ぶたにく たまご ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ねぎ ニラ にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	565 21.5	686 25.0	
8	月	ごはん スタミナまーぼーどうふ はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ にんじん	たまねぎ たいのこ いりたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ でんぶん さとう はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	605 24.5	757 30.4	
9	火	しょうコッペパン とりとやさいのクリームスパゲティ だいこんサラダ	牛乳 とりにく だいず とりささみ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな パセリ にんじん	たまねぎ しめじ にんにく だいこん	コッペパン スパゲティ シチュールウ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	644 28.4	846 36.1	
10	水	ごはん ぶたにくのしょうがいため じゃがいものみそしる	牛乳 ぶたにく なまあげ とうふ 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 しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	589 24.7	739 30.2	
11	木	ごはん くれのにくじゃが レモンあえ ㊥パリッシュ ひろしまけんの りょうり	牛乳 ぎゅうにく なまあげ	ぎゅうにゅう カタクチイワシ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり マイヤーレモン	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう さとう	あぶら	578 22.4	740 29.7	
12	金	ごはん いわしのかんろに もやしのごまあえ なすのみそしる	牛乳 いわし とうふ あぶらあげ 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	もやし なす たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう じゃがいも	ごま	593 22.1	712 25.2	
16	火	コッペパン パテチョコレート ボークビーンズ ツナサラダ	牛乳 ぶたにく だいず ツナみずに	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン パテチョコレート じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	673 28.6	841 35.6	
17	水	ごはん えだまめととうふのミンチカツ ブロックリーのあえもの ふわふわたまごスープ	牛乳 とりにく とうふ かつおぶし たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	えだまめ ブロックリー にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ	こめ でんぶん さとう パンこ さとう パンこ	あぶら	599 22.3	724 25.9	
18	木	ごはん あつやきたまご やさきそばふうきりぼしだいこん うおそうめんのすましじる	牛乳 たまご ぶたにく イトヨリ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし)	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん さとう でんぶん さとう みずあめ	あぶら あぶら あぶら	582 22.7	702 26.3	
19	金	ごはん ハヤシシチュー フルーツカクテル ㊥ベビーチーズ	牛乳 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく みかん ほうとう パインアップル レモン	こめ ハヤシシチュー さとう はちみつ	あぶら	602 19.3	795 25.9	
22	月	ゆかりごはん わかめうどん ちくわとやさいのごまネーズあえ	牛乳 とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ こまつな にんじん にんじん	しろねぎ キャベツ とうもろこし	こめ うどん	ごま マヨネーズ	605 22.7	753 27.5	宇佐川小 錦清流小 錦中
24	水	ごはん みそなっとう こうやどうふのたまごとじ	牛乳 ぶたにく なっとう あかみそ とりにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら	614 28.4	784 36.4	
25	木	ごはん あじのなんばんづけマイヤーレモンふうみ じゃがいものごまじる ㊥はちみつレモンゼリー	牛乳 あじ 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 ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ マイヤーレモン たまねぎ えのきたけ レモン	こめ さとう じゃがいも さとう はちみつ	あぶら ごま	598 22.0	840 26.4	
26	金	ごはん じゃがいものそぼろに もやしず	牛乳 とりにく なまあげ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ しょうが もやし だいこん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	あぶら	579 23.3	723 28.3	
29	月	ごはん やさいのうまに こまつなとひじきのあえもの	牛乳 とりにく なまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	あぶら ごま	593 25.9	748 32.0	美和中
30	火	こくとうパン いわしのアングレーズ キャベツのミルクスープ	牛乳 いわし とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし にんにく	こくとうパン パンこ さとう じゃがいも	あぶら あぶら	575 29.6	758 38.3	

* 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。