

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)		おもに体の調子をどとのえる食品 (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	たんぱく質	たんぱく質	
8	木	なめし いわしのうめに しらたまそうに	牛乳 いわし とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	ひろしな きょうな だんこんぼ	うめ はくさい かぶ みずな	こめ さとう しらたまもち	563 25.5	673 29.0		
9	金	ごはん だいすふりかけ おでん こまつなごますあえ	牛乳 だいす とりにく ちくわ うすらたまご なまあげ	のり ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ	こめ こんにやく さとう さとう	ごま ごま	577 27.1	715 33.9	
13	火	こくとうパン ミートボールのクリームに ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ とうもろこし	こくとうパン じゃがいも シチュールー マヨネーズ	631 25.0	788 30.1		
14	水	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため やさいつみれじる ㊤パリッシュ	牛乳 ぶたにく なまあげ すけとうだら とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ(だし) カタクチイワシ	にんじん さやいんげん にんじん かぼちゃ ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう さとう	ごま あぶら	577 27.6	715 34.6	
15	木	ごはん 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 さとう	あぶら あぶら	629 30.0	766 35.2	
16	金	しょうわかめごはん きつねうどん しらすとチーズのサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ ツナみずに	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし) しらすほし チーズ	にんじん こまつな ねぎ にんじん	キャベツ きゅうり	こめ うどん さとう さとう	ごまあぶら	573 26.1	719 31.4	宇佐川小 本郷小 美和小5、6年
19	月	ごはん のりつくだに けんさんやさいのうまに ごまあえ	じばさんきゅうしよくしゅうかん とりにく なまあげ だいす	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	だいこん れんこん もやし	こめ さとう てんぷん さとうこんにやく さとう	あぶら ごま	570 22.6	700 27.9	
20	火	コッペパン けんさんほんかんジャム けんさんポークコロッケ はなっこりーとベーこんのいためもの けんさんにくだんごのとうにゅうみそスープ	ぶたにく ベーコン とりにく とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	こまつな はなっこりー ねぎ	ぽんかん たまねぎ キャベツ れんこん キャベツ たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも パンこ あぶら あぶら	700 25.9	847 30.8		
21	水	ごはん まーぼーどうふ けんさんひじきとだいすのサラダ	ぶたにく とうふ あかみそ だいす とりささみ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ニラ こまつな	キャベツ	こめ さとう てんぷん さとう	ごまあぶら ごま	636 29.4	793 35.0	宇佐川小
22	木	むぎごはん いわくにれんこんカレー こまつなサラダマイヤーレモンふうみ けんさんみかんゼリー	ぶたにく ツナみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ マイヤーレモン みかん	こめ むぎ じゃがいも カレールー さとう さとう	あぶら あぶら	589 20.8	705 24.3	
23	金	ごはん おやくに ゆずあえ	とりにく ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし ゆず	こめ じゃがいも さとう さとう		562 23.8	684 27.8	スキー教室予備日 本郷小 美和小5、6年
26	月	むぎごはん さけのおおやき すのもの すいとんのみそじる	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし(だし)	にんじん こまつな ねぎ	きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう すいとん		525 23.8	637 28.2	
27	火	しょうコッペパン ミートソーススパゲティ コールスローサラダ ブルーベリークレープ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ とうもろこし ブルーベリー	コッペパン スパゲティ さとう さとう さとう	あぶら マヨネーズ あぶら	731 25.6	886 30.8	美和中3年高水入試
28	水	ごはん のりふりかけ おおひら はくさいのおかかあえ	かつおぶし とりにく なまあげ こうやどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん にんじん	れんこん しいたけ ごぼう はくさい もやし	こめ さとう さとう さとう	あぶら	556 22.0	671 25.5	
29	木	ごはん くじらのたつたあげ こんぶあえ とうふじる	くじら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ こんぶ(だし)	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ	こめ てんぷん さとう	あぶら	566 27.2	687 31.8	
30	金	しょうゆかりごはん しょうゆラーメン ひじきとささみのサラダ ミルクケーキ	ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう ひじき	しそ ほうれんそう ねぎ こまつな にんじん	もやし しょうが キャベツ	こめ ちゃんぽん さとう さとう	ごまあぶら マヨネーズ ごま	602 19.8	692 22.3	

*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。