

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群*	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	上:幼稚園 中:小学校 下:中学校		
8	木	ごはん ぶりのみぞれに ななくさぞうに みかん (1/2こ)	牛乳 ぶり とりにく あぶらあげ かつおだし かまぼこ (たい あじ たら)	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのぎ すずな すずしろ	だいこん しょうが だいこん かぶ はくさい しいたけ みかん	ごめ さとう みずあめ すいとん	566 682 798	20.4 24.2 27.5		
9	金	ごはん だいこんとしめじのピリからに あいしょうじる	牛乳 あぶらあげ ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にぼしだし	ごまつな にんじん にんじん ねぎ	だいこん しめじ たまねぎ	ごめ さとう さつまいも	486 620 765	15.0 19.0 22.5		
12	月	成人の日									
13	火	ごはん なまあげのちゅうかみそに きりぼしだいこんのサラダ (中) ポークシュウマイ	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ ちくわ (たい あじ たら) ぶたにく とりにく だいちこ みそ	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ しょうが	ごめ さとう かたくりこ ごま あぶら パンこ こむぎこ さとう ロード	528 661 888	21.3 26.1 36.3	由西小	
14	水	けんさんパン (小) レモンクリームスパゲティ やさいのごまドレッシングあえ	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん ごまつな ほうれんそう	たまねぎ しめじ マイヤーレモン キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ さとう ごま あぶら	438 631 802	19.7 27.6 34.4		
15	木	ごはん かつおのいそふうみ ぶたじる	牛乳 かつお ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり こんぶだし	にんじん ねぎ	しょうが はくさい ごぼう しょうが	ごめ でんぷん さとう さつまいも こんにやく	510 645 800	22.0 27.6 34.1		
16	金	ごはん とりじゃが ごまつなとたくあんのごまあえ	牛乳 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 にんじん ごまつな	たまねぎ たくあん	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう ごま	494 627 771	17.3 22.0 26.4		
19	月	ごはん みそおでん ごまつなのおひたし (中) パリッシュ	牛乳 なまあげ みそ がんもどき ちくわ (たら ひめじ) とりにく うずらたまご かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし しらすばし かたくちいわし	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ もやし	ごめ さといも こんにやく さとう さとう みずあめ さとう ごま	485 616 774	19.3 24.6 32.3		
20	火	ゆかりごはん (減) きつねうどん ぶたにくとキャベツのしおこんぶいため	牛乳 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 こんぶだし しおこんぶ	あかじそ にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	ごめ うどん さとう ごまあぶら	495 628 774	18.9 24.2 29.1		
21	水	けんさんパン かつおカツ ラビオリスープ いちごジャム	牛乳 かつお ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが たまねぎ しめじ いちご	パン パンこ こむぎこ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ みずあめ さとう あぶら ロード	465 638 815	17.2 23.6 29.6		
22	木	むぎごはん いわくにれんこんカレー ごまつなサラダ	牛乳 とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ れんこん にんにく きゅうり ゆずきち	ごめ むぎ じゃがいも さとう カレールウ あぶら	481 604 753	17.9 22.8 27.5		
23	金	ごはん いわしのうめに やさいのごまずあえ はっばいじる	牛乳 いわし かつおぶし とりにく あぶらあげ とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	ごまつな にんじん にんじん ねぎ	うめぼし もやし だいこん ごぼう しいたけ	ごめ さとう でんぷん さとう さといも さとう ごま	517 635 778	21.8 25.9 31.2		
26	月	けんさんパン けんさんとうにゅうシチュー ごまつなとハムのソテー おのちやムース	牛乳 とりにく とうにゅう チキンハム	ぎゅうにゅう れんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごまつな ほうれんそう	たまねぎ もやし とうもろこし おのちや	パン じゃがいも シチュールウ あぶら みずあめ	466 657 796	18.9 26.1 31.7	由宇小	
27	火	ひじきごはん いわくにれんこんのサラダ けんさんとうふのみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ チキンハム とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき にぼしだし	にんじん さやいんげん にんじん ごまつな	れんこん きゅうり たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	479 609 746	18.0 22.8 27.7		
28	水	きなこパン (小) チキンボールとだいちのトマトに マイヤーレモンサラダ	牛乳 きなこ とりにく ぶたにく だいち チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり マイヤーレモン	パン さとう じゃがいも パンこ さとう さとう あぶら	483 647 834	18.8 24.9 31.2		
29	木	けんさんむぎごはん チキンチキンれんこん けんちょう (中) けんさんひきわりなっとう	牛乳 とりにく とりにく とうふ あぶらあげ だいち	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	れんこん だいこん はくさい	ごめ むぎ でんぷん さとう さとう さとう あぶら	505 637 825	21.9 27.9 37.2		
30	金	けんさんむぎごはん おやこに ゆずきちあえ	牛乳 とりにく たまご こおりどうふ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな にんじん	たまねぎ きくらげ はくさい ゆずきち	ごめ むぎ じゃがいも さとう さとう	477 602 745	21.0 26.1 32.7		

※仕入れなどの都合により、献立や使用食材を変更することがあります。