

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	中学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
2月		ごはん いわしのみぞれに きんぴられんこん じゃがいものごまじる	牛乳 いわし とうふ あぶらあげ みそ		わかめ	にんじん さやいんげん れんこん にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ きんぴられんこんにゃく さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	687 27.1	828 31.5	
3火		コッペパン くじらカツ ケチャップソースあえ とりにくとブロッコリーのクリームスープ せつぶんまめ	牛乳 くじら とりにく こくとうくろまめ	ぎゅうにゅう		にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ		コッペパン さとう あぶら じゃがいも あぶら	652 35.5	792 42.2	
4水		ごはん いわしのみりんぼし きりほしだいこんのあますいため がんもどきのふくめに	牛乳 いわし ちくわ がんもどき みそ			にんじん にんじん さやいんげん だいこん	きりほしだいこん きゅうり	こめ さとう じゃがいも きんぴられんこんにゃく さとう	700 29.8	820 32.8	
5木		ゆかりごはん さらうどん しゅうまい もやしナムル	牛乳 ふたにく えび いか かまぼこ しゅうまい			あかしそ にんじん こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ さらうどん でんぶ さとう ごまあぶら	632 26.1	746 29.9	
6金		ごはん じゃがいものそぼろに だいこんサラダ	牛乳 とりにく だいす なまあげ とりにく	わかめ		にんじん さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも きんぴられんこんにゃく さとう さとう ごま ごまあぶら	615 24.2	745 28.2	
9月		ごはん マーボーだいこん ちゅうかサラダ	牛乳 とうふ ふたにく あかみそ		くきわかめ	にんじん ねぎ にんじん	しょうが だいこん キャベツ とうもろこし	こめ さとう でんぶ さとう ごま ごまあぶら	568 21.9	691 25.9	
10火		しょうコッペパン クリームスパゲティ かいそうサラダ	牛乳 とりにく ベーコン まぐろみずに	ぎゅうにゅう かいそう		にんじん こまつな にんじん	しめじ たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ さとう あぶら ごまあぶら	623 25.7	774 31.0	
12木		ごはん のりつくだに とりすき いそかあえ	牛乳 とりにく とうふ	のり のり		にんじん こまつな にんじん	はくさい たまねぎ しめじ ねぎ もやし	こめ さとう こんにゃく さとう あぶら	570 24.6	688 28.8	
13金		コーンピラフ ひじきのマリネ ABCスープ とうにゅうパンナコッタ	牛乳 チキンフランク ロースハム とりにく	ひじき		にんじん にんじん	とうもろこし たまねぎ きゅうり だいこん はくさい たまねぎ	こめ さとう あぶら さとう あぶら マカロニ じゃがいも とうにゅういちごパンナコッタ	551 17.6	624 19.4	美和小6年
16月		ごはん プルコギ トックスープ はちみつレモンゼリー	牛乳 ふたにく あかみそ	わかめ		にんじん なら にんじん ねぎ	たまねぎ もやし にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら トック ごまあぶら はちみつレモンゼリー	670 23.2	791 26.7	本郷小中 美和小
17火		コッペパン いわしのアングレース ラビオリスープ ベビーチーズ (中学校のみ)	牛乳 いわし		ベビーチーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	コッペパン さとう ばんこ あぶら ラビオリ	582 27.8	761 35.9	
18水		むぎごはん キーマカレー マイヤーレモンサラダ ヨーグルト	牛乳 ふたにく だいす		ヨーグルト	にんじん トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	こめ むぎ さとう あぶら さとう オリーブオイル	585 22.7	702 25.9	
19木		ごはん やさいのうまに ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳 とりにく なまあげ だいす ロースハム			にんじん さやいんげん ブロッコリー	だいこん たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも きんぴられんこんにゃく さとう あぶら マヨネーズ	646 25.5	785 30.0	
20金		わかめごはん けんちんうどん ツナサラダ	牛乳 ふたにく ちくわ けずりぶし まぐろみずに			にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ とうもろこし	こめ うどん さといも こんにゃく マヨネーズ	582 23.8	720 28.0	錦清流小 美和小6年
24火		コッペパン パテチョコレート とりにくとゆめやさいのクリームに れんこんサラダ	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう		にんじん ほうれんそう こまつな にんじん	はくさい だいこん たまねぎ しめじ れんこん キャベツ	コッペパン パテチョコレート じゃがいも ごま ごまドレッシング	621 24.1	756 28.8	
25水		ごはん ぎょうざ はるさめサラダ なまあげのちゅうかに	牛乳 ぎょうざ ロースハム なまあげ とりにく			にんじん ねぎ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ ほうれんそう しいたけ しょうが	こめ はるさめ さとう ごまあぶら さとう でんぶ ごまあぶら	677 28.6	809 32.8	
26木		ごはん キムチなべ のりしおもやし パリッシュ (中学校のみ)	牛乳 ふたにく とうふ みそ あかみそ	のり かたくちいわし		にんじん なら こまつな にんじん	はくさい キムチ えのきたけ たまねぎ もやし	こめ マロニー さとう ごま	551 23.4	587 29.5	
27金		ごはん こうやどうふのたまごとじ だいすサラダ みかん	牛乳 とりにく こおりどうふ たまご だいす			にんじん ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし みかん	こめ じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	588 20.9	699 23.1	

\*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。