

| 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) | | 小学生 エネルギー たんぱく質 | 中学生 エネルギー たんぱく質 | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 1 | 金 | ごはん ハヤシチュー あんぱんフルーツ | 牛乳 ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ しめじ にんにく パナップル とうもろこし | こめ ハヤシルウ さとう | あぶら | 608 20.0 | 755 23.8 | 錦中 |
| 7 | 木 | ごはん チキンチキンごぼう たまねぎのみそしる | 牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう にぼし(だし) | にんじん ねぎ | ごぼう たまねぎ えのき | こめ でんぷん さとう | あぶら | 636 25.9 | 761 31.2 | 本郷中 |
| 8 | 金 | たかなめし ゆずあえ タイピーエン | 牛乳 ぶたにく えび | ぎゅうにゅう | たかなづけ こまつな にんじん にんじん ねぎ | キャベツ もやし ゆず キャベツ きくらげ しょうが | こめ さとう さとう はるさめ | あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら | 517 18.7 | 648 22.5 | |
| 11 | 月 | ごはん ぶたにくのオイスターソースいため やせうまじる 【中】とうにゅうパンナコッタ | 牛乳 ぶたにく なまあげ とりにく けずりぶし(だし) とうにゅう | ぎゅうにゅう こんぶ(だし) | こまつな にんじん にんじん ねぎ | たまねぎ しょうが だいこん しいたけ いちご | こめ こむぎこ こんにゃく さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら あぶら | 670 29.4 | 824 32.9 | 錦清流小 |
| 12 | 火 | コッペパン ミートソース よくばりスープ | 牛乳 ぶたにく ぎゅうにく だいす とうふ ベーコン とうふ いか えび | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ キャベツ たまねぎ | コッペパン パンこ さとう じゃがいも | あぶら あぶら | 582 28.4 | 741 35.9 | |
| 13 | 水 | ごはん ホイコーロー たまごスープ | 牛乳 ぶたにく あかみそ とうふ たまご | ぎゅうにゅう わかめ | ピーマン こまつな にんじん ねぎ | たまねぎ たまねぎ | こめ さとう | ごまあぶら あぶら ごまあぶら | 532 22.8 | 660 27.4 | |
| 14 | 木 | ごはん かんこくふうにくじゃが パンパンシーふうサラダ | 牛乳 ぶたにく ちくわ とうふ あかみそ とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | たまねぎ にんにく きくらげ きゅうり もやし | こめ じゃがいも こんにゃく さとう | ごま ごまあぶら ごまあぶら ごまドレッシング | 618 26.3 | 753 32.1 | |
| 15 | 金 | まめごはん さわらのやさしいあんかけ キャベツのみそしる | 牛乳 さわら とうふ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう にぼし(だし) | にんじん フロccoli にんじん ねぎ | グリーンピース たまねぎ しょうが きくらげ とうもろこし キャベツ たまねぎ | こめ さとう でんぷん | ごま あぶら | 610 23.0 | 726 25.8 | |
| 18 | 月 | わかめごはん(減) きつねうどん ひじきとだいずのサラダ | 牛乳 あぶらあげ とりにく けずりぶし(だし) ツナみずに だいず | ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし) わかめ ひじき | こまつな にんじん | しろねぎ キャベツ とうもろこし | こめ うどん さとう | ごま ノンエッグマヨネーズ | 622 25.8 | 822 32.3 | 美和小 |
| 19 | 火 | ナン キーマカレー とうにゅうスープ ヨーグルト | 牛乳 ぶたにく レバー だいす ベーコン とうにゅう | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん トマト パセリ | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし | ナン | あぶら あぶら | 501 24.6 | 692 31.9 | |
| 20 | 水 | ごはん いわしのうめに うのはなのいりに とうふのみそしる | 牛乳 いわし おから とうふ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう わかめ にぼし(だし) | にんじん ねぎ にんじん ねぎ | うめ ごぼう しいたけ たまねぎ えのき | こめ さとう さとう じゃがいも | あぶら | 567 22.4 | 688 25.4 | 宇佐川小 清流小 |
| 21 | 木 | ごはん ピピンパ わかめスープ 【中】ベビーチーズ | 牛乳 ぶたにく あかみそ とうふ かまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ ベビーチーズ | ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ | にんにく しょうが もやし たまねぎ えのき | こめ さとう | あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら | 537 23.4 | 720 31.3 | |
| 22 | 金 | ごはん じゃがいものそぼろに ごまじゃこサラダ | 牛乳 とりにく だいす なまあげ とりにく | ぎゅうにゅう しらすぼし | にんじん さやいんげん | しょうが たまねぎ キャベツ セロリー たまねぎ | こめ じゃがいも こんにゃく さとう | あぶら ごま ごまあぶら | 602 23.8 | 733 29.1 | 美和中 |
| 25 | 月 | ごはん ぶたにくとピーフンのいためもの ワンタンスープ | 牛乳 ぶたにく ワンタン とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン にんじん ちんげんさい | たけのこ たまねぎ しいたけ たまねぎ もやし | こめ ピーフン さとう | あぶら ごまあぶら | 549 19.9 | 692 24.7 | 本郷小中 |
| 26 | 火 | コッペパン ポークビーンズ ざっくりサラダ | 牛乳 ぶたにく だいす | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん フロccoli | たまねぎ グリンピース もやし | コッペパン じゃがいも さとう さとう | あぶら ごま | 592 28.2 | 751 35.6 | |
| 27 | 水 | ふきのませごはん あつやきたまご すましじる 【中】パリッシュ | 牛乳 ぶたにく あぶらあげ あつやきたまご とうふ けずりぶし(だし) | ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし) かたくちいわし | にんじん | ふき しいたけ えのき | こめ さとう | あぶら | 579 24.1 | 709 30.3 | |
| 28 | 木 | ごはん みやぎきけんのりょうり チキンなんばん おかかあえ かぼちゃいりもちじる | 牛乳 とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ けずりぶし(だし) | ぎゅうにゅう こんぶ(だし) | こまつな にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ | もやし だいこん ごぼう | こめ さとう でんぷん さとう じゃがいも でんぷん | ノンエッグマヨネーズあぶら | 648 28.8 | 809 35.4 | |
| 29 | 金 | ごはん さばのみそに いそかあえ つみれじる | 牛乳 さば みそ スネトワダ とうふ けずりぶし(だし) | ぎゅうにゅう のり こんぶ(だし) | こまつな にんじん にんじん ほうれんそう かぼちゃ ねぎ | もやし たまねぎ えのき | こめ さとう さとう でんぷん さとう | | 601 25.6 | 706 29.2 | |

*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。