

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	たんぱく質	たんぱく質	
1	月	ごはん フルコギ ちゅうかスープ	牛乳	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	544 24.6	670 29.7	
2	火	コッペパン ミートボールのケチャップに ごぼうサラダ	牛乳	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	584 24.6	744 30.1	
3	水	ごはん いわしのうめにく きわかめのサラダ たまねぎのみそしる	牛乳	いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじき わかめにぼし(だし)	にんじん にんじん	うめ もやし とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	561 21.6	674 24.5	
4	木	ごはん とりにくのマヨネーズやき やさいのうまに	牛乳	とりにく とりにく なまあげ だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	646 28.5	780 32.8	
5	金	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ 【中】ベビーチーズ	牛乳	ぶたにく ツナみずに	ぎゅうにゅう かいそう ベビーチーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	584 21.6	768 29.1	
8	月	むぎごはん ツナまめそぼろ スタミナじる	牛乳	とりにく だいず とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし(だし)	にんじん モロヘイヤ	えだまめ しょうが キャベツ えのきたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも		599 29.0	740 35.7	
9	火	コッペパン あじのレモンしょうゆ かみかみサラダ カルちゃんスープ	牛乳	あじ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		マイヤーレモン きゅうり キャベツ たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	595 18.8	751 23.1	
10	水	ごはん なまあげのにくみそに こまずあえ	牛乳	ぶたにく だいず なまあげ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ こんにゃく じゃがいも さとう でんぶ	あぶら ごま	617 24.9	762 30.3	
11	木	ごはん マーボーなす パンパンジーふうサラダ	牛乳	とうふ ぶたにく あかみそ とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし	こめ さとう でんぶ さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまドレッシング	595 24.4	732 29.5	
12	金	ごはん チキンチキンれんこん チンゲンサイのスープ パリッシュ	牛乳	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	ちんげんさい にんじん	れんこん たまねぎ しめじ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	578 23.4	712 28.3	
15	月	だいずいりひじきごはん れんこんいりひらつくね たまねぎのみそしる	牛乳	ぶたにく だいず とりにく とうふ みそ	ひじき ぎゅうにゅう にぼし(だし)	にんじん こまつな ねぎ	れんこん たまねぎ たまねぎ	こめ さとう パンこ さとう	あぶら	563 22.0	668 25.2	
16	火	コッペパン かのこうげんぶたハムカツ けんさんやさいのミネストロー けんさんダイスみかんゼリー	牛乳	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな トマト	れんこん たまねぎ キャベツ みかん	コッペパン パンこ でんぶ マカロニ さとう	あぶら あぶら	631 20.7	777 24.7	
17	水	ごはん けんさんぶたにくのみそやき あじのつみれじる	牛乳	ぶたにく みそ アジ とうふ けすりぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	こまつな にんじん	もやし たまねぎ	こめ さとう	あぶら	550 28.6	677 34.7	
18	木	むぎごはん とりだんこのわふうあんが トマトとたまごのスープ	牛乳	けんさん チキンボール ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき かんてん	ねぎ トマト こまつな	しょうが しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぶ でんぶ	ごまあぶら	529 19.5	652 23.5	
19	金	ごはん そぼろに レモンサラダ おのちゃんムス	牛乳	とりにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう	にんじん こまつな りよくちや ほうれんそう	しょうが 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	610 21.8	731 25.5	
22	月	ごはん チンジャオロース ぎょうざスープ	牛乳	ぶたにく ぎょうざ とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんじん ちんげんさい	たけのこ にんにく しょうが たまねぎ もやし	こめ さとう でんぶ	あぶら	552 22.9	680 27.8	
23	火	コッペパン パテキャラメル キャベツとにくだんごのスープ ハムサラダ	牛乳	とりにく だんご とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし キャベツ	コッペパン パテキャラメル はるさめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	565 22.5	705 27.7	
24	水	ごはん ぶたにくのしょうがいため なすのみそしる	牛乳	ぶたにく なまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼし(だし)	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ なす たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	577 24.7	713 29.9	
25	木	むぎごはん レバーとポテトのあまからあえ とうもろこしのスープ	牛乳	とりレバー とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	とうもろこし たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶ	あぶら	606 24.5	750 29.6	
26	金	ごはん ぶたどんのぐ チーズいりえだまめサラダ	牛乳	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ	こめ こんにゃく さとう さとう	ごま あぶら あぶら	558 24.6	689 29.7	
29	月	ごはん いわしのみりんぼし こんぶあえ こうやどとうふのうまに	牛乳	いわし こおりとうふ とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぶ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	668 34.3	793 39.1	
30	火	コッペパン チリコンカン クイッティオスープ	牛乳	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ もやし とうもろこし しいたけ	コッペパン さとう クイッティオ	あぶら ごまあぶら	563 24.6	711 30.3	

* 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。