

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	たんぱくしつ	たんぱくしつ	
1	水	クファシューシー にんじんしりしり もずくスープ れいとうパイন	牛乳 ぶたにく かまぼこ あぶらあげ たまご ツナみずに かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ にんじん にら にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ たまねぎ えのきたけ パイナップル	こめ 	あぶら あぶら ごまあぶら	560 21.8	687 26.1	
2	木	ごはん ハンバーグわふうソース じゃがいものごまじる	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし (だし)	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	610 21.7	726 24.3	
3	金	ごはん とりにくのごまみそに マカロニサラダ	牛乳 とりにく なまあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう マカロニ	あぶら ごま ノンエッグマヨネース	654 24.4	816 30.0	
6	月	てまきすし てまきのり たまごやき ツナサラダ そうめんじる たなばたゼリー	牛乳 たまご ツナみずに かまぼこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	 にんじん おくら ねぎ	きゅうり なす しいたけ みかんかじゅう しモンかじゅう ぶどうかじゅう	こめ そうめん さとう	ノンエッグマヨネース	561 24.2	686 28.8	
7	火	コッペパン チキンナゲット2こ にくだんごのトマトに	牛乳 チキンナゲット とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	 にんじん ブロッコリー トマト	 たまねぎ しめじ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら あぶら	640 25.9	783 31.0	
8	水	むぎごはん あげはるまき はるさめサラダ たまごスープ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ はるさめ でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	622 17.0	741 19.4	
9	木	ごはん あげざかなとなつやさいのいためもの トックスープ 【中】アセロラゼリー	牛乳 あじ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマントマト にんじん ねぎ	たまねぎ なす たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ アセロラかじゅう	こめ さとう でんぶん トック さとう	あぶら ごまあぶら	596 23.1	787 22.9	
10	金	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 こおりどうふ とりにく 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 じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら あぶら	626 29.3	783 36.1	
13	月	キムタクごはん とりにくのマイヤーレモンてりやき スタミナじる 【中】ヨーグルト	牛乳 ぶたにく とりにく とりにく なまあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう にぼし (だし) ヨーグルト	 モロヘイヤ ねぎ	はくさい(キムチ) だいこん(たくあん) マイヤーレモン キャベツ えのきたけ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら	594 26.4	764 32.9	
14	火	コッペパン (小) ジャージャーめん ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすぼし	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	コッペパン うどん さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	660 27.4	851 34.4	
15	水	ごはん まーぼーどうふ ごまじゃこサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく だいず あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ セロリー たまねぎ	こめ さとう でんぶん さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	624 28.8	780 35.6	
16	木	ごはん ちゅうかどんのぐ きりぼしだいこんのあますあえ	牛乳 ぶたにく いか えび ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	559 23.6	693 28.6	
17	金	むぎごはん なつやさいカレー フルーツあんじん 【中】ベビーチーズ	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	なす たまねぎ にんにく しょうが みかん おうとう パイナップル	こめ むぎ カレールウ さとう	あぶら	618 19.0	821 25.6	