

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食分 - 上幼稚園 中：小学校 下中学校	たんぱく しつ		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	火	けんさんパン フレンチサラダ ビーフシチュー こめこドッグ(チョコ)	牛乳	ハム(ぶたにく) ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり みかん たまねぎ マッシュルーム にんにく	パン さとう じゃがいも さとう こめこ	あぶら あぶら	662 846	23.8 29.9	玖珂幼
9	水	ごはん たづくり こうはくなます そうに	牛乳	とりにく かまぼこ(たい・あじ・たら) あぶらあげ かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん にんじん ねぎ	だいこん はくさい かぶ しいたけ	こめ さとう もち	ごま	522 617 760	24.4 28.6 35.4	
10	木	まるパン ハンバーグのケチャップソース ゆでやさ い かぶのクリームスープ	牛乳	ぶたにく とりにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ	パン パンこ でんぶん さとう	シチュールウ	485 625 775	22.7 27.3 33.2	
11	金	ゆかりごはん さけチーズフライ だいこんのそぼろに りんご	牛乳	さけ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	あかしそ にんじん いんげん	たまねぎ だいこん しょうが りんご	こめ こむぎこ パンこ こんにゃく さとう でんぶん	あぶら	592 684 825	24.1 27.1 31.1	
14	月	成人の日										
15	火	ごはん はるさめのちゅうかサラダ まーぼーだいこん	牛乳	ハム(ぶたにく) ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しいたけ しょうが にんにく	こめ はるさめ さとう さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら	493 582 716	19.9 23.2 28.1	川上小
16	水	ごはん とりのからあげ きんぴらごぼう みそしる	牛乳	とりにく さつまあげ(たい、あじ、たら) みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし(だし)	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう はくさい たまねぎ	こめ でんぶん こむぎこ さとう ふ	あぶら ごま ごまあぶら	585 674 831	22.3 24.4 29.2	
17	木	こくとうパン ウインナーとじゃがいものソテー やさ いスープ りんご	牛乳	ウインナー(とりにく) とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんじん こまつな	たまねぎ にんにく たまねぎ はくさい しめじ りんご	こくとう パン じゃがいも	オリーブオイル	430 581 734	17.6 23.0 28.2	
18	金	ごはん たらのさいきょうやき そくせきづけ とりだんごのみぞれわん	牛乳	たら みそ とうふ とりにく かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう くきわかめ こんぶ(だし)	にんじん ねぎ みずな	きゅうり キャベツ はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ さとう でんぶん	ごま	502 587 720	26.0 29.2 35.1	みどり中
21	月	ごはん もやしのちゅうかあえ はもだんごのあますあん	牛乳	ハム(とりにく) はも たら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ピーマン	もやし たまねぎ たけのこ	こめ さとう じゃがいも さとう でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら	498 585 720	17.8 20.4 24.5	地 場 産 週 間
22	火	ごはん いわくにれんこんのきんぴら ふぐなべ みかん	牛乳	ぎゅうにく ふぐ とうふ みそ かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん にんじん	れんこん はくさい しろねぎ たまねぎ えのきたけ みかん	こめ こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら	504 583 710	19.9 23.0 27.9	
23	水	けんさんたかなチャーハン ひじきのマリネ はくさいスープ	牛乳	ベーコン(ぶたにく) たまご とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たかな にんじん こまつな	きゅうり だいこん レモンじ はくさい たまねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	486 555 707	16.6 18.3 22.8	
24	木	けんさんパン りんごジャム れんこんコロッケ だいこんサラダ たまごスープ	牛乳	とりにく ハム(とりにく) たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	りんご れんこん だいこん たまねぎ はくさい	パン さとう じゃがいも パンこ さとう でんぶん	あぶら ごま マヨネーズ	545 686 841	19.3 24.1 29.4	
25	金	ごはん くじらのたつたあげ はすのさんばい みそしる	牛乳	くじら とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ にぼし(だし)	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが れんこん だいこん たまねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	526 624 769	22.5 26.6 32.2	
28	月	わかめごはん こまつなのしらすあえ おおひら	牛乳	とりにく なまあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	こまつな にんじん	もやし れんこん ごぼう しいたけ	こめ さとう さといも さとう こんにゃく	ごま あぶら	606 748	22.7 27.5	玖珂幼稚園
29	火	ナン タンドリーチキン キーマカレー りんごのラッシー	牛乳	とりにく ぶたにく とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが たまねぎ にんにく しょうが りんご	こむぎこ	カレールウ	575 632 841	30.0 32.8 42.1	
30	水	むぎごはん さけのしおやき あおなのおひたし すいとんじる	牛乳	さけ かつおぶし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし(だし)	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい だいこん しいたけ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん	ごま	523 600 712	26.1 26.6 32.4	
31	木	はちみつパン だいこんとツナのマヨサラダ ちゃんぽん とうにゅうパンナコッタ	牛乳	まぐろみずに とりにく いゆ えび かまぼこ(たい・あじ・たら)	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ もやし きくらげ いちご	パン はちみつ さとう ちゅうかめん さとう	マヨネーズ	483 592 747	21.7 26.8 33.6	