

# きゅうしょくこんだてよていひょう

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群	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8	水	なめし おせち献立 ぶりのてりやき おそうに みかん	牛乳 ぶり とりにく あぶらあげ かまぼこ (たい・あじ・たら) かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん ねぎ	しょうが はくさい だいこん しいたけ みかん	こめ さとう でんぷん すいとん (こむぎこ)	520 667 819	20.9 27.0 32.8		
9	木	はちみつパン クリームスパゲティー かいそうサラダ ミルクコーヒー	牛乳 ベーコン まぐろみずに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ こんぶ しるとさか あかとさか	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	はちみつパン スパゲティー さとう ごまあぶら	418 639 807	16.0 24.0 29.8		
10	金	ごはん かんこくふうにくじゃが りゃんぼん	牛乳 ぶたにく さつまあげ (たい・あじ・たら) チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり もやし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう はるさめ さとう	465 640 794	17.1 24.2 29.2		
14	火	カレーピラフ ポトフ ブロッコリーサラダ みどり中2年職場体験献立	牛乳 ポークウインナー チキンウインナー ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし たまねぎ はくさい セロリー キャベツ	こめ じゃがいも さとう	462 631 780	15.9 22.4 27.1	川上小	
15	水	ごはん パリッシュ とりにくのゆずふうみ ツナサラダ みそしる	牛乳 とりにく まぐろみずに とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	ゆず れんこん はくさい だいこん えのきたけ	こめ さとう みずあめ かたくりこ さとう あぶら ごま マヨネーズ	509 686 853	23.2 30.7 37.2		
16	木	けんさんパン ビーフシチュー ヨーグルトあえ	牛乳 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ マッシュルーム みかん パイン おとう	パン じゃがいも さとう ナタデココ	425 663 836	15.5 24.6 30.1		
17	金	うめちりごはん みそおでん いそかあえ	牛乳 ちくわ (たら・ひめじ) さつ まあげ (たら) なまあげ うず らたまご かつおだし みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶだし のり	にんじん ほうれんそう こまつな にんじん	うめ あおじそ だいこん もやし	こめ さとう さといも こんにゃく さとう ごま	433 593 767	17.0 23.6 28.8	みどり中	
20	月	わかめごはん おやこうどん はなっこりーのごまあえ	牛乳 とりにく たまご はちてん (はも・たら・えそ) かつお だし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ はなっこりー にんじん	たまねぎ もやし	こめ さとう うどん さとう ごま	458 615 764	18.0 24.7 29.6	みどり中	
21	火	ごはん やさしいいそに ほうれんそうのおひたし あじつけのり	牛乳 とりにく だいす あぶらあげ きくらげでん (たら・えそ・た ちうお) かつおぶし エビエキス	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	きくらげ キャベツ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう ごま	432 592 732	17.2 23.6 28.4		
22	水	ごはん れんこんカレー こまつなサラダ	牛乳 ぎゅうにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう のり	にんじん トマト こまつな	たまねぎ れんこん りんご にんにく きゅうり レモンじる	こめ じゃがいも さとう カレーウ あぶら	469 629 777	15.0 21.4 25.6		
23	木	けんさんパン ブルーベリージャム けんさんポークコロッケ はくさいとベーコンのクリームに いちご (幼1・小&中2)	牛乳 ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい たまねぎ いちご	パン ブルーベリージャム じゃがいも パンこ マカロニ あぶら シチュールウ	456 688 851	14.3 22.2 27.1		
24	金	ごはん おおひら チンゲンサイのソテー ぼんかん	牛乳 とりにく なまあげ こおりとうふ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	れんこん ごぼう しいたけ もやし とうもろこし ぼんかん	こめ さといも こんにゃく さとう あぶら	483 648 800	17.3 23.8 28.9		
27	月	ごはん さばのゆずみそに だいこんとしめじのピリからに さわにわん	牛乳 さば みそ あぶらあげ ぶたにく かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶ こんぶだし	にんじん こまつな にんじん ねぎ	ゆず だいこん しめじ ごぼう しいたけ しょうが	こめ さとう こめこ さとう ごまあぶら	508 658 816	20.4 26.4 32.0		
28	火	けんさんパン くじらのたつたあげ やさしいスープ マーガリン	牛乳 くじら ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ	パン かたくりこ じゃがいも あぶら マーガリン	411 615 747	17.9 26.8 32.5		
29	水	とりごぼうごはん ごまじゃこサラダ あいしょうじる	牛乳 とりにく あぶらあげ ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ さとう さとう さつまいも あぶら ごま ごまあぶら	467 636 804	18.1 24.9 30.7		
30	木	ソフトフランスパン ブイヤベース フレンチサラダ シュークリーム	牛乳 ベーコン えび いか ほたて チキンハム たまご	ぎゅうにゅう れんにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり みかん	パン じゃがいも さとう こむぎこ さとう オリーブオイル あぶら	454 677 829	22.3 32.2 39.7		
31	金	ごはん さけのしおやき けんちょう そくせきづけ	牛乳 さけ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい きゅうり キャベツ	こめ さとう さとう あぶら ごま	483 640 793	24.8 31.2 38.3		