

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)		17歳 -	たんぱくしつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	上級児童 中・小学校 下中学校	上級児童 中・小学校 下中学校	
1	水	ごはん あじのレモンじょうゆ なつやさいのみそしる	牛乳 あじ 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	レモン なす えのきたけ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	497 674 834	19.5 27.2 32.9	
2	木	けんさんパン マカロニサラダ ほうれんそうとたまごのスー プ レーズンクリーム	牛乳 チキンハム たまご パーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ とうもろこし レーズン	パン マカロニ さとう はるさめ かたくりこ	マヨネーズ あぶら	422 641 789	14.4 22.9 28.1	由宇中
3	金	ごはん はるさめサラダ なまあげのちゅうかに	牛乳 チキンハム なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ だけのこ たまねぎ しょうが	こめ はるさめ さとう さとう かたくりこ	ごまあぶら ごまあぶら	471 640 791	18.7 25.9 31.6	
6	月	ちらしずし チーズサラダ たなばたじる おほしさまタルト	牛乳 チキンハム うおソーメン(イトヨリ) あぶらあげ かつおだし なると(イトヨリ・タラ) とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ こんぶだし	にんじん にんじん オクラ	だけのこ れんこん かんぴょう ししいだけ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ブルーベリー みかん	こめ さとう こめこ さとう	あぶら	452 604 729	14.8 21.4 25.2	
7	火	まるパン とうふハンバーグ やさいたっぷりスープ	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ パーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ たまねぎ しめじ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら	397 603 747	16.2 23.9 28.5	
8	水	ごはん ゴーヤチャンプルー やさいのうまに れいとうパイソ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご とりにく さつまあげ(タイ・アジ・タラ)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にがうり たまねぎ パイナップル	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	ごまあぶら	476 646 788	19.3 24.6 32.1	
9	木	けんさんパン キャベツとコーンのサラダ とりにくのトマトソースに	牛乳 ポークハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも さとう	あぶら	363 586 736	15.6 24.6 30.5	
10	金	むぎごはん ハヤシチュー あんにんフルーツ	牛乳 ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく パイナップル もも りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう	ハヤシルウ	518 691 843	14.2 20.1 23.9	
13	月	ごはん いわしのうめ そくせきづけ けんちんじる	牛乳 いわし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ にぼしだし	にんじん ねぎ	うめ きゅうり キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとう さとう	ごま	452 592 725	19.6 25.3 30.4	みどり中
14	火	とりごぼうごはん ごまあえ みそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ 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 さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう じゃがいも	ごま	421 580 711	17.6 24.5 29.5	みどり中
15	水	ごはん きりぼしだいこんのあますあえ とりつくねじる	牛乳 にくだんこ(とりにく ぶたにく) とうふ あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶだし	にんじん にんじん ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり だいこん たまねぎ ししいだけ	こめ さとう	ごま	415 573 701	15.5 22.0 26.4	
16	木	パイソパン ささみチーズフライ ABCスープ	牛乳 とりにく パーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	パイソパン こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら	427 653 815	18.9 26.6 32.5	
17	金	ごはん ナムル かんこくふうにくじゃが	牛乳 ぶたにく さつまあげ(たい・あじ・たら)	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ にんにく	こめ さとう じゃがいも こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	424 589 718	15.6 22.2 26.7	
20	月	なめし ひじきとツナのサラダ かやくうどん	牛乳 かつおぶし マグロみずに かまぼこ(たい・あじ・たら) とりにく あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう ひじき 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	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ さとう うどん	マヨネーズ ごま	418 573 707	16.5 23.4 28.0	
21	火	ごはん チンジャオロース もやしシャキスープ	牛乳 ぎゅうにく パーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	だけのこ しょうが にんにく たまねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	584 717	20.5 24.6	小瀬小
22	水	ごはん えだまめサラダ なすいりマーボーどうふ	牛乳 ささみみずに ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん なら	えだまめ きゅうり なす たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ	マヨネーズ ごまあぶら ごまあぶら	662 815	28.9 35.5	小瀬小
23	木	うみの日									
24	金	スポーツの日									
27	月	うめちりごはん ツナサラダ こおりどうふのもの	牛乳 マグロみずに こおりどうふ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	あおじそ にんじん さやいんげん	うめ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう さとう じゃがいも こんにゃく さとう	ごま あぶら	627 773	26.4 32.3	
28	火	はちみつパン ごまじゃこサラダ なすとひきにくのパスタ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	ほうれんそう にんじん にんじん ピーマン トマト	キャベツ とうもろこし なす たまねぎ にんにく	はちみつパン さとう スパゲティ	ごま ごまあぶら オリーブあぶら	634 811	26.3 33.1	
29	水	ごはん ししゃもフライ あいしょうじる	牛乳 ししゃも パーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ かたくりこ パンこ さつまいも	あぶら	635 826	22.4 29.9	
30	木	けんさんパン ミートオムレツ マカロニスープ いちごジャム	牛乳 たまご とりにく パーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ しめじ いちご	パン さとう じゃがいも マカロニ さとう みずあめ	あぶら	600 743	22.4 27.1	
31	金	ごはん なつやさいカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす とうもろこし りんご しょうが にんにく パイナップル もも りんご	こめ じゃがいも さとう ナタデココ	カレールウ	633 780	20.6 24.6	