

日曜日	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食あたり エネルギー	たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	けんさんパン ポークビーンズ コールスローサラダ いちごとうにゅうパンナコッタ	牛乳 ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし いちご	パン じゃがいも さとう さとう	ドレッシング	422 649 805	16.6 25.9 31.9		
2	水	ごはん さばのゆずみそに いそかあえ さわにわん	牛乳 さば みそ ぶたにく かつおだし	ぎゅうにゅう のり こんぶ こんぶだし	こまつな にんじん にんじん ねぎ	ゆず もやし ごぼう だいこん しいたけ しょうが	こめ さとう さとう	ごま	511 654 791	21.8 27.5 32.9		
3	木	けんさんパン コーンシチュー フレンチサラダ	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり みかん	パン じゃがいも さとう	シチュウールウ あぶら	401 632 798	15.6 24.7 30.4		
4	金	わかめごはん(減量) ちゃんこうどん だいこんサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし まぐろみずに	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい だいこん	こめ うどん さとう	ごま マヨネーズ	417 571 703	16.0 22.7 27.7		
7	月	ごはん あつやきたまご ブロッコリーサラダ けんちんじる	牛乳 たまご チキンハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼしだし	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとう じゃがいも さとう	あぶら	607 744	25.0 30.0	神東小 川上小 由宇中 玖珂幼	
8	火	ごはん マーボー豆腐 れんこんサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい にんにく しょうが れんこん きゅうり	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま マヨネーズ	477 650 799	20.4 28.2 34.6		
9	水	ごはん さけのいそふうみ ぶたじる みかん	牛乳 さけ ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	しょうが はくさい ごぼう しょうが みかん	こめ さとう かたくりこ さつまいも こんにゃく	あぶら	489 655 798	20.7 28.2 34.3		
10	木	キャロットパン はくさいとにくだんごのスープ はなっこりーのソテー ミルメークコーヒー	牛乳 にくだんご(とりにく・ぶたにく) ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ はなっこりー	はくさい たけのこ しいたけ キャベツ	キャロットパン はるさめ さとう		352 605 750	14.6 23.2 28.8		
11	金	ごはん カレー ごまじゃこサラダ	牛乳 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	カレールウ ごま ごまあぶら	474 645 797	15.2 21.4 26.0		
14	月	ごはん にこみおでん こまつなサラダ	牛乳 とりにく うすらたまご ちくわ(スケソウダラ) こんぶだし さつまあげ(タイ・アジ・タラ) まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん きゅうり レモン	こめ さとう こんにゃく	あぶら	455 621 761	18.6 25.8 31.2	周東中	
15	火	うめちりごはん チキンチキンごぼう やさいのうまに	牛乳 とりにく なまあげ	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 ごぼう たまねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも さとう こんにゃく	ごま あぶら	500 678 835	15.7 22.4 26.9		
16	水	ごはん けんちょう さけのしおやき みかん	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい みかん	こめ さとう	あぶら	529 683 826	24.4 30.5 36.9		
17	木	はちみつパン(小) クリームスパゲッティ いわくにあかだいこんのあますあえ	牛乳 ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ しめじ いわくにあかだいこん きゅうり	はちみつパン スパゲティ さとう	シチュールウ ごま	417 607 776	14.8 22.2 27.9		
18	金	ぎゅうめし ひじきとツナのサラダ ふゆやさいのみそしる	牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ まぐろみずに とうふ あぶらげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき にぼしだし	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ	こめ しらたき さとう さといも	ごま マヨネーズ	434 594 732	19.0 26.0 31.7		
21	月	ごはん さんまのうめに そくせきづけ とうふじる	牛乳 さんま とうふ かつおだし かまぼこ(タイ・アジ・タラ)	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ	うめ きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう	ごま	458 596 729	18.9 24.6 29.4		
22	火	けんさんパン マーシャルビーンズ かぼちゃコロッケ やさいたっぷりスープ	牛乳 だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ しめじ とうもろこし	パン さとう パンこ じゃがいも	あぶら ココア あぶら	432 641 817	12.5 20.2 24.5		
23	水	ごはん おやこに ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 たまご とりにく ちくわ(タイ・アジ・タラ) こおりとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも さとう		451 615 757	18.8 25.9 31.5		
24	木	こくとうパン(小) ミネストローネ ローストチキン クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう ホイップクリーム	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく にんにく	こくとうパン じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう	オリーブオイル チョコレート	477 722 879	18.5 27.1 32.8		