

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杯分 -	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		
8金	なめし ぶりのてりやき おそうに みかん	おせち献立 ぶり とりにく あぶらあげ かまぼこ (たい・たら・あじ) かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	ひろしまな ぎょうな だいこんば にんじん ねぎ	 はくさい だいこん しいたけ みかん	こめ さとう すいとん (こむぎこ)		528 676 832	21.4 27.7 33.7	
11月	 成人の日									
12火	ごはん さんまのしょうがに きりぼしだいこんのあますあえ あいしょうじる	牛乳 さんま ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし にほしだし ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	しょうが きりぼしだいこん ぎゅうり たまねぎ	こめ さとう さとう さつまいも	ごま	531 692 861	19.9 25.8 31.6	
13水	カレーピラフ ふわふわスープ ブロッコリーサラダ ミルメークココア	牛乳 チキンウインナー ベーコン たまご チキンハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	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 キャベツ	こめ じゃがいも パンこ さとう さとう	あぶら あぶら ココア	457 656 802	16.8 23.7 28.3	
14木	けんさんパン ポトフ やさしいごまドレッシング チョコバテ	牛乳 ベーコン チキンウインナー	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ かぶ セロリー キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう みずあめ さとう	ごま あぶら ココア	418 617 765	13.8 22.2 27.4	
15金	うめちりごはん みそおでん ツナとやさしいごまあえ	牛乳 なまあげ うすらたまご ちくわ (たら・ひめじ) みそ さつまあげ (たら) かつおだし まぐろみずに	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶだし	あおじそ にんじん こまつな	うめ だいこん もやし	こめ こんにゃく さとう さとう ごま	ごま	439 604 762	19.4 26.8 33.0	みどり中
18月	ごはん おおひら ごまあえ けんさんのりのつくだに	牛乳 とりにく なまあげ こおりとうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にんじん ほうれんそう	れんこん ごぼう しいたけ もやし	こめ さといも こんにゃく さとう さとう みずあめ さとう	ごま	469 621 787	17.2 23.2 29.1	川上小 みどり中
19火	ゆかりごはん (減量) おやこうどん チンゲンサイのソテー ぼんかん	牛乳 とりにく たまご かつおだし はもてん (はも・たら・えそ) チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかじそ にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ もやし とうもろこし ぼんかん 	こめ うどん あぶら		443 601 753	18.6 25.9 31.0	
20水	わかめごはん じゃがいものそばろに はすのさんばい	牛乳 とりにく さつまあげ (たい・あじ・たら)	わかめ ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん にんじん 	たまねぎ しょうが れんこん 	こめ じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ さとう	ごま	458 638 767	16.9 24.1 28.1	
21木	けんさんパン とりにくのオープンやき はなっこりーのクリームに いちご (幼小1・中2)	牛乳 とりにく  ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	はなっこりー にんじん 	にんにく たまねぎ とうもろこし いちご	パン じゃがいも	オリーブオイル シチュールウ	446 688 864	19.9 30.0 36.8	
22金	ごはん れんこんカレー フレンチサラダ	牛乳 ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト 	たまねぎ りんご にんにく キャベツ ぎゅうり みかん	こめ じゃがいも さとう	カレールウ あぶら	474 642 792	14.9 21.3 25.7	
25月	むぎごはん さけのおやき すいとんじる	牛乳 さけ あぶらあげ みそ 	ぎゅうにゅう にほしだし	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	こめ むぎ すいとん (こむぎこ) さつまいも		449 604 739	21.2 26.7 32.2	由西小
26火	けんさんパン キャベツとにくだんごのスープ マカロニサラダ フルーツゼリー	牛乳 にくだんご (とりにく ぶたにく) チキンハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ きゅうり りんご もも みかん	パン はるさめ マカロニ さとう さとう	マヨネーズ	429 610 767	14.3 22.7 27.8	
27水	ごはん とりにくのレモンふうみ もやしシャキスープ チョコケーキ	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	 にんじん こまつな	レモン もやし たまねぎ	こめ さとう かたくりこ こめこ さとう	あぶら ココア あぶら	559 708 875	16.6 23.0 27.6	
28木	ナン キーマカレー タンドリーチキン ヨーグルトあえ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが みかん もも	ナン ナタデココ さとう	カレールウ	470 633 862	24.5 31.9 40.1	
29金	ぎゅうめし こまつなのごますあえ みそしる	牛乳 かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にほしだし	にんじん さやいんげん こまつな にんじん ねぎ	ごぼう はくさい たまねぎ えのきだけ	こめ しらたき さとう さとう じゃがいも	あぶら ごま	434 585 757	18.0 25.0 30.3	