

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	たんぱくしつ		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	憲法記念日										
4	火	みどりの日										
5	水	こどもの日										
6	木	ココアパン ささみチーズフライ ABCスープ こどものひせりー	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	ココアパン こむぎこ パンこ マカロニ ジャがいも さとう みずあめ	あぶら	399 646 798	20.8 29.0 35.5		
7	金	むぎごはん カレー かいそうサラダ	牛乳 ぎゅうにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ こんぶ あかとさか しろとさか	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	カレールウ ごまあぶら	465 634 781	15.7 22.5 27.1		
10	月	ごはん なまあげのちゅうかに れんこんサラダ	牛乳 ぶたにく なまあげ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ 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	478 650 811	19.1 26.4 32.6	柱野小 川上小	
11	火	ゆかりごはん(減量) にくうどん ひじきとツナのサラダ	牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ かまぼこ(タイ・アジ・タラ) かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかじそ にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ うどん さとう	ごま マヨネーズ	442 609 748	17.8 24.7 29.7		
12	水	ごはん かつおのいそふうみ さわにわん	牛乳 かつお ぶたにく かつおだし	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ こんぶだし	にんじん ねぎ	しょうが だいこん こぼろ しいたけ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	445 606 753	22.5 30.5 37.8		
13	木	けんさんパン ポークビーンズ ほうれんそうのソテー オレンジ	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし オレンジ	パン じゃがいも さとう		398 629 787	18.4 28.1 34.7		
14	金	ごはん おやこに こまつなサラダ	牛乳 とりにく たまご ちくわ(タイ・アジ・タラ) こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり レモン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	468 633 789	18.9 26.0 31.8	玖珂幼	
17	月	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ	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 にんじん	たまねぎ はくさい しょうが にんにく きゅうり もやし	こめ さとう かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	468 637 794	20.0 27.7 34.0	周東中	
18	火	ピースごはん やさいのごまドレッシング 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	ほうれんそう にんじん ねぎ	グリーンピース キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ	こめ さとう	ごま あぶら	390 590 732	16.0 23.6 28.6	みどり中	
19	水	ごはん ししゃも とさすあえ ちくぜんに	牛乳 ししゃも かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり れんこん たけのこ こぼろ	こめ さとう さといも こんにやく さとう		431 584 744	18.4 24.6 32.8		
20	木	けんさんパン ポトフ オムレツ メロン	牛乳 ベーコン ウィンナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー メロン	パン じゃがいも さとう		434 659 825	16.9 25.3 31.2	周東中	
21	金	ごはん チキンチキンごぼう さつまじる	牛乳 とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	こめ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	480 652 814	15.6 22.1 26.6	柱野小	
24	月	ごはん さばのゆすみそに そくせきづけ とうふじる	牛乳 さば みそ 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	ゆず キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう	ごま	466 604 747	18.8 24.5 29.4	柱野小、そお小 米川小、修成小 由宇中 みどり中	
25	火	キャロットパン(小) ミートスパゲティ 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 ピーマン	たまねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	キャロットパン スパゲティ さとう	あぶら	437 635 801	17.1 25.2 31.5		
26	水	ごはん かんこくふうにくじゃが ナムル	牛乳 ぶたにく 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 ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら	435 602 744	16.3 23.0 28.0		
27	木	けんさんパン ジャーマンポテト ほうれんそうとたまごのスープ いちごとうにゅうパンナコッタ	牛乳 ウィンナー ベーコン たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし たまねぎ いちご	パン じゃがいも はるさめ かたくりこ さとう	あぶら	416 642 795	13.9 22.6 27.6		
28	金	とりごぼうごはん ツナとやさいのごまネーズあえ みそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ まぐろみずに 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 にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう じゃがいも	ごま マヨネーズ	439 601 738	19.1 26.6 32.1		
31	月	ごはん キーマカレー コールスローサラダ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	こめ カレールウ ドレッシング		508 685 858	18.0 25.0 30.5	由宇小、由西小 神東小、玖珂小 高森小、川上小 周北小	