

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								
1	火	アップルパン チキンフランク かみかみサラダ もやししゃきスープ	牛乳 チキンフランク ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし		きゅうり キャベツ レモン もやし たまねぎ	アップルパン	アーモンド マヨネーズ	418 634 791	18.4 26.5 32.9	
2	水	なめし いわしのあげびたし さつまじる オレンジ	牛乳 いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	きょうな だいこんば ひろしまな にんじん ねぎ	しょうが だいこん ごぼう オレンジ	こめ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	452 617 783	19.0 26.4 32.1	
3	木	ライむぎパン とうふハンバーグ クリームシチュー パリッシュ	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ とうもろこし	ライむぎパン さとう パンこ じゃがいも みずあめ さとう	シチュールウ	506 715 914	22.9 31.3 37.9	
4	金	だいずとじゃこのこうみごはん はちはいじる きりぼしだいこんのあますあえ	牛乳 だいず とりにく とうふ あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう しらすぼし あおのり こんぶだし しらすぼし	にんじん ねぎ にんじん	しいたけ だいこん ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう さとう さとう	ごま	440 606 762	19.2 26.8 33.1	
7	月	うめちりごはん やさいのうまに ツナとやさいのごまあえ	牛乳 とりにく なまあげ まぐろみずに	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 こまつな	うめ たまねぎ もやし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	ごま	464 634 800	18.7 25.7 31.4	
8	火	ごはん ハヤシシチュー 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 トマト	たまねぎ にんにく パイン もも りんご	こめ じゃがいも さと さとう ナタデココ	ハヤシルウ	503 680 860	14.8 20.9 24.9	
9	水	ひじきごはん だいこんサラダ あいしょうじる	牛乳 とりにく あぶらあげ まぐろみずに ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう にぼしだし	さやいんげん にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	こめ さとう さとう さつまいも	あぶら ごま マヨネーズ	459 625 790	17.4 24.3 29.6	
10	木	こくとうパン(小) さらうどん ナムル	牛乳 ぶたにく いか えび	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	こくとうパン さらうどん かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら	420 638 823	19.2 28.3 35.4	
11	金	ごはん さんまのうめに そくせきづけ にくじゃが	牛乳 さんま	ぎゅうにゅう くきわかめ		うめ きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ さとう さとう	ごま	530 687 855	19.6 25.4 30.7	
14	月	ゆかりごはん(減) 県産食材料利用週間(18日まで) かやくうどん チンゲンサイとハムのソテー けんさんこめこのタルト	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし きくらけてん(タラ・エソ・タチウオ) チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん ねぎ チンゲンサイ	あかじそ たまねぎ キャベツ きくらげ もやし とうもろこし りんご	こめ うどん こめこ しろあん さとう	あぶら	415 618 768	15.9 22.9 27.3	藤河小 周北小
15	火	ごはん じゃがいものそぼろに ゆすきちあえ けんさんのりつくだに	牛乳 とりにく はもつみれ(タラ・イトヨリ・ハモ) まぐろみずに	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ ゆすきち	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう		462 623 777	17.8 24.2 28.5	
16	水	ごはん おやこに いそかあえ	牛乳 とりにく たまご こおりとうふ きくらけてん(タラ・エソ・タチウオ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ きくらげ もやし	こめ じゃがいも さとう さとう	ごま	454 619 781	18.1 24.8 30.3	
17	木	けんさんパン はなっこりーのクリームに ひじきのマリネ けんさんりんごジャム	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひじき	はなっこりー にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ レモン りんごジャム	パン じゃがいも さとう	シチュールウ あぶら	412 638 795	14.9 23.6 29.2	
18	金	ごはん 食育の日 せつきあじのフライ ごまあえ みそしる	牛乳 あじ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	こめ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	479 637 798	21.4 27.2 32.7	
21	月	ごはん ビビンバ わかめスープ あじさいゼリー	牛乳 ぎゅうにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ ぶどう	こめ さとう じゃがいも さとう みずあめ	ごま ごまあぶら ごま	463 622 772	15.6 22.1 26.6	周東中 みどり中
22	火	けんさんパン(小) なすとひきにくの Pasta ごまじゃこサラダ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ビーマン トマト ほうれんそう にんじん	なす たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	パン スパゲティー さとう	ごま ごまあぶら	428 622 795	17.5 25.3 31.8	
23	水	ごはん 沖縄料理の日 にんじんシリシリ もずくスープ れいとうパイン	牛乳 まぐろみずに たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ パイナップル	こめ さとう さとう	ごま ごまあぶら	394 580 702	14.0 19.7 23.5	
24	木	はちみつパン ホキのこうそうフライ ミネストローネ	牛乳 ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル にんじん かぼちゃ トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんにく	はちみつパン パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら	406 603 764	15.4 23.3 29.4	由宇中 みどり中
25	金	むぎごはん なつやさいカレー フルーツミックス	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ビーマン	たまねぎ なす とうもろこし りんご しょうが にんにく パイン もも りんご オレンジジュース ぶどう	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ	476 646 816	14.8 21.2 25.2	みどり中
28	月	ごはん さばのてりやき ブロッコリーのおかかあえ おじゃがもちじる	牛乳 さば かつおぶし あぶらあげ みそ	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 はくさい	こめ さとう じゃがいも かたくりこ		486 631 794	21.5 27.4 33.0	そお小 高森小
29	火	けんさんパン ボークビーンズ ほうれんそうのソテー メロン	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 メロン	パン じゃがいも さとう	あぶら	404 636 795	18.4 28.1 34.7	
30	水	ごはん なすいりマーボードウフ ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	432 593 745	17.7 24.7 30.0	