

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歳以下	たんぱくしつ	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	けんさんパン とりにくのレモンふうみ キャベツとベーコンのクリームに	牛乳	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レモン キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン かたくりこ さとう マカロニ	あぶら シチュールウ	460 706 895	17.3 26.6 33.2	
2	金	ごはん ハヤシシチュー やさいのごまドレッシング	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	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう	ハヤシルウ ごま あぶら	491 665 821	15.7 22.2 26.8	
5	月	ごはん ゴーヤチャンプルー ワンタンスープ	牛乳	とうふ まぐろみずに たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にがうり たまねぎ キャベツ もやし しいたけ しょうが	こめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	429 599 754	18.5 25.3 30.6	
6	火	けんさんパン いわしのアングレーズ ABCスープ マーシャルピーンズ	牛乳	いわし とりにく だいず	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	パン かたくりこ さとう パンこ	あぶら ココア	452 685 839	21.0 31.0 37.9	
7	水	ちらしずし たなばたじる たなばたサラダ たなばたデザート	牛乳	うおそうめん (いとより) あぶらあげ かつおだし なると (いとより・たら) チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶだし チーズ	にんじん オクラ	れんこん たけのこ しいたけ かんぴょう たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	こめ さとう さとう さとう かたくりこ		436 598 763	14.2 20.8 24.6	
8	木	はちみつパン (小) なすとひきにくのパスタ あんにんフルーツ	牛乳	ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく もも りんご バイン	はちみつパン スパゲティー さとう		464 658 832	16.2 23.9 29.7	柱野小
9	金	ごはん かんこくふうにくじゃが りゃんぱん	牛乳	ぶたにく さつまあげ (たい・たら・あじ) チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり もやし	こめ じゃがいも さとう こんにゃく はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	465 640 785	17.1 24.2 29.0	柱野小
12	月	ごはん なすいりマーボードウフ ナムル	牛乳	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう にんじん	なす たまねぎ しょうが にんにく もやし	こめ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	433 597 759	17.1 24.0 29.2	
13	火	うめちりごはん さけのしおやき そくせきづけ なつやさいのみそしる	牛乳	さけ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし くきわかめ わかめ にぼしだし	あおじそ ねぎ	うめ きゅうり キャベツ なす えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごま	435 594 733	22.5 28.8 34.5	
14	水	なめし じゃがいものそぼろに かいそうサラダ	牛乳	とりにく さつまあげ (たい・たら・あじ) まぐろみずに	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ こんぶ しろとさか あかとさか	だいこんば きょうな ひろしまな にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう こんにゃく さとう	ごまあぶら	457 623 784	17.9 25.0 30.2	
15	木	きゅうきゅうカレー やさいたっぷりスープ れいとうみかん	牛乳	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ たまねぎ しめじ とうもろこし みかん	こめ じゃがいも じゃがいも	あぶら	453 721 767	8.8 14.5 15.1	
16	金	ごはん とりにくのアーモンドがらめ さわにわん	牛乳	とりにく ぶたにく かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶ こんぶだし	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しいたけ しょうが	こめ かたくりこ さとう	アーモンド あぶら	492 666 824	18.8 25.8 31.3	柱野小
19	月	ぎゅうめし ごまあえ あいしょうじる	牛乳	ぎゅうにく あぶらあげ ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう 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	こめ さとう こんにゃく さとう さつまいも	ごま	469 642 800	18.5 25.5 31.0	
20	火	ごはん なつやさいのカレー フルーツミックス	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ にんにく りんご とうもろこし なす しょうが りんご もも バイン オレンジジュース	こめ じゃがいも ゼリー	カレールウ	467 633 791	13.7 19.7 23.4	御庄小 藤河小