



きゅうしょくこんだてよていひょう

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)		13歳以下	たんぱくしつ	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	上:幼稚園 中:小学校 下:中学校		
1 水	けんさんパン クリームシチュー 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 プロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	パン じゃがいも さとう	シチュールウ あぶら	389 613 778	17.0 26.1 32.4	
2 木	むぎごはん ピビンバ わかめスープ	牛乳 ぎゅうにゅう 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	にんにく たまねぎ えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま ごま	375 573 711	15.6 22.8 28.1	
3 金	ごはん 節分献立 くじらのたつたあげ そくせきづけ みそしる こくとうピーズ	牛乳 くじら とうふ あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ さとう	あぶら ごま	416 621 778	19.8 28.1 34.5	
6 月	むぎごはん カレー かいそうサラダ	牛乳 ぎゅうにゅう ぶたレバー	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ しろうさか こんぶ あかとさか	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	409 615 768	15.5 23.2 28.3	みどり中
7 火	ごはん あつやきたまご さといものそぼろに りんご	牛乳 たまご とりにく ちくわ (たい あじ たら)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが りんご	こめ さとう さといも こんにゃく かたくりこ さとう		440 611 761	16.9 22.6 27.7	みどり中
8 水	けんさんパン スパゲティナポリタン こまつなサラダ (中) ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ベーコン まぐろみずに	ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら バター あぶら	439 675 906	18.6 28.5 37.4	
9 木	ごはん ふぐなべ きりぼしだいこんのふくめに	牛乳 ふぐ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん にんじん	はくさい えのきたけ しろねぎ きりぼしだいこん	こめ こんにゃく さとう ごまあぶら ごま		345 533 665	15.9 23.5 28.5	
10 金	ごはん なまあげのちゅうかに ちゅうかサラダ	牛乳 なまあげ ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ 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	410 611 766	18.2 26.4 23.3	
13 月	けんさんパン いちごジャム ポークピーズ ひじきサラダ	牛乳 ぶたにく だいず ささみみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	いちご たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま	391 612 764	18.6 28.5 35.2	
14 火	ツナピラフ バレンタインデー コンソメスープ ♡あんぱんフルーツミックス パリッシュ	牛乳 まぐろあぶらづけ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶだし かたくちいわし	にんじん にんじん こんぶ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム たまねぎ はくさい みかん パイナップル もも	こめ さとう	バター	394 542 656	15.5 21.4 25.0	
15 水	しよくパン ラビオリトマトスープ ハムエッグサラダ (中) スライスチーズ	牛乳 ぶたにく ベーコン ポークハム たまご	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	マヨネーズ	386 612 840	16.7 26.3 36.7	
16 木	ごはん にこみおでん ほうれんそうのおかかあえ	牛乳 とりにく なまあげ うずらたまご さつまあげ (たい あじ たら) かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶだし	ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい	こめ さといも こんにゃく さとう		422 626 777	20.0 28.0 33.7	
17 金	ごはん いわしいわしれんこん とんじる	牛乳 いわし ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん はくさい ごぼう しょうが	こめ さとう かたくりこ さつまいも こんにゃく	あぶら	437 649 815	20.1 28.6 35.2	みどり中
20 月	(減) ゆかりごはん きつねうどん ごぼうのごまネーズサラダ	牛乳 あぶらあげ かつおだし かまぼこ (たい あじ たら) チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかしそ にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ うどん さとう	ごま マヨネーズ	442 598 741	15.4 22.0 26.2	周北 みどり中
21 火	ごはん ユーリンチー にくだんごとはるさめのスープ いちご	牛乳 とりにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ しょうが キャベツ たけのこ いたけ いちご	こめ かたくりこ さとう はるさめ パンこ	ごまあぶら あぶら	452 662 833	17.5 24.9 30.6	
22 水	キャロットパン かみかみサラダ かぶのクリームに	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	れんこん キャベツ レモン たまねぎ かぶ	パン マヨネーズ アーモンド	シチュールウ	385 608 768	15.8 24.7 30.6	由宇中
23 木	天皇誕生日									
24 金	ごはん さばのしおやき はくさいのゆずきちふうみ とりだんごのみぞれわん	牛乳 さば とりにく とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	こまつな にんじん みずな	はくさい ゆずきち だいこん たまねぎ しょうが えのきたけ	こめ さとう かたくりこ さとう		628 754	33.1 37.6	玖珂幼 河内
27 月	けんさんパン マーシャルピーズ マカロニサラダ おおむぎのスープ	牛乳 だいずこ ポークハム ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう マカロニ さとう じゃがいも おおむぎ	カカオ マヨネーズ	420 638 821	13.2 21.6 26.5	
28 火	ごはん はっぼうさい もやしのちゅうかサラダ (中) いちごとうにゅうパンナコッタ	牛乳 ぶたにく いか えび うずらたまご ささみみずに とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ もやし いちご	こめ かたくりこ さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま	384 577 769	19.5 27.7 34.8	