

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群*	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	金	ごはん なまあげのちゅうかに ちくわのごまネーズあえ (中) とりとこんさいのつくね	牛乳 なまあげ ぶたにく ちくわ (たい あじ たら) とりにく	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 キャベツ きゅうり れんこん たまねぎ ごぼう	ごめ さとう かたくりこ さとう さといも パンこ さとう	ごまあぶら マヨネーズ ごま ラード	472 636 889	19.1 26.7 36.5	
4	月	なめし やさしいいそに はるさめサラダ	牛乳 とりにく だいず あぶらあげ さつまあげ (たい あじ たら) チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき	ひろしまな だいこんば きょうな にんじん さやいんげん にんじん	きゅうり キャベツ	ごめ じゃがいも さとう こんにやく はるさめ さとう	ごまあぶら	448 609 750	16.1 22.6 27.3	神東小 由宇中
5	火	ごはん チキンチキンごぼう もやしシャキスープ おかかぶりかけ	牛乳 とりにく ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう もやし たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ さとう	あぶら	484 655 808	14.9 21.0 25.1	
6	水	けんさんパン みかん ポロニアハム ラビオリスープ (中) マーシャルビーンズ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン ぶたにく だいずこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	みかん たまねぎ しめじ	パン でんぷん さとう じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	ラード あぶら ココア	446 650 868	18.9 26.8 33.1	みどり中
7	木	ごはん じゃがいものそぼろに ごまあえ (中) あつやきたまご	牛乳 とりにく さつまあげ (たい あじ たら) たまご	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 しょうが ごぼう もやし	ごめ じゃがいも さとう こんにやく さとう	ごま でんぷん	422 579 792	15.6 21.8 30.5	
8	金	むぎごはん 思いやり給食の日 やきししゃも (幼小1・中2) すいとんじる やきのり	牛乳 あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも にぼしだし のり	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	ごめ むぎ さつまいも すいとん		433 585 741	17.3 22.9 30.1	
11	月	けんさんパン とうふハンバーグ コーンシチュー	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	シチュールウ	464 681 853	19.5 28.1 34.2	玖珂幼 玖珂中
12	火	とりごぼうごはん れんこんサラダ ふゆやさいのみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ チキンハム 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 れんこん きゅうり はくさい えのきたけ	ごめ さとう さといも	マヨネーズ ごま	446 610 751	17.6 24.6 29.8	
13	水	きなこパン マカロニサラダ はくさいとにくだんごのスープ	牛乳 きなこ チキンハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	きゅうり はくさい たけのこ しいたけ	パン さとう マカロニ さとう はるさめ	あぶら マヨネーズ	420 656 829	16.4 25.5 31.6	
14	木	ごはん さばのたつたあげ ぶたじる りんご	牛乳 さば ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	 はくさい ごぼう しょうが りんご	ごめ かたくりこ さとう さつまいもこんにやく	あぶら	518 670 822	19.9 25.6 30.9	
15	金	ゆかりごはん にこみおでん こまつなのおひたし (中) チーズ	牛乳 とりにく うずらたまご なまあげ さつまあげ (たら) ちくわ (たら ヒメジ) かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし しらすほし チーズ	あかじそ にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん もやし	ごめ こんにやく さとう さとう	ごま	434 591 770	18.9 26.0 34.2	
18	月	ごはん さんまのうめに こおりどうふのたまごとじ	牛乳 さんま とりにく こおりどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	うめ たまねぎ	ごめ さとう じゃがいもこんにやく さとう		554 712 882	22.8 29.4 35.9	周東中
19	火	ごはん ポーカカレー ヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご みかん パイン もも	ごめ じゃがいも ナタデココ さとう	カレールウ	472 639 791	15.0 21.6 26.0	
20	水	けんさんパン 冬至献立 かぼちゃのコロッケ ポトフ (中) はちみつゆずゼリー	牛乳 ぶたにく とうにゅう ベーコン チキンウインナー	ぎゅうにゅう	 かぼちゃ にんじん ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ かぶ キャベツ セロリー ゆず	パン さつまいも パンこ じゃがいも さとう じゃがいも はちみつ さとう こなあめ	あぶら	416 623 800	14.1 21.9 26.3	
21	木	チキンライス クリスマス献立 やさいのごまドレッシング ミネストローネ クリスマスデザート	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ほうれんそう にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい にんにく	ごめ さとう じゃがいも マカロニ ごめこ さとう	ごま あぶら あぶら ココア	581 746 895	17.0 23.7 28.3	
22	金	わかめごはん (減) 年越し献立 としこしうどん だいこんサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし かまぼこ (たい あじ たら) まぐろみずに	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ だいこん	ごめ うどん さとう	ごま マヨネーズ	460 620 773	17.5 24.5 29.5	御庄小 藤河小