

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		
9	火	なめし さんまのうめに おそうに 	牛乳 さんま とりにく あぶらあげ かつおだし かまぼこ (たい あじ たら)	ぎゅうにゅう ごんぶだし	だいこんぼ ぎょうな ひろしまな にんじん ねぎ	うめ はくさい だいこん しいたけ	こめ さとう すいとん 	499 643 791	20.6 27.0 32.7		
10	水	こくとうパン チキンカツ ミネストローネ りんご	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	 にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく りんご	こくとうパン パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	401 607 774	15.7 23.6 29.9		
11	木	ごはん だいこんとしめじのピリからに おじゃがもちじる (中) ふりかけ	牛乳 あぶらあげ あぶらあげ みそ いわしぶし かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう にぼしだし のり あおりのり	にんじん こまつな にんじん ねぎ	だいこん しめじ はくさい 	こめ さとう おじゃがもち さとう みずあめ	429 586 733	14.2 20.6 25.2		
12	金	ごはん みそおでん やさいのごまずあえ うまかつてん	牛乳 ちくわ (たら ヒメジ) なまあげ うずらたまご かつおだし さつまあげ (たら) みそ	ぎゅうにゅう ごんぶだし かたくちいわし こんぶ	にんじん ほうれんそう にんじん 	だいこん ほうれんそう きゅうり もやし	こめ こんにゃく さとう さとう ごま ごま アーモンド まつ のみ かぼちゃのたね ひまわりのたね あぶら	492 649 784	19.6 26.5 31.5	みどり中	
15	月	ひじきごはん れんこんサラダ とりだんごじる	牛乳 とりにく あぶらあげ チキンハム とりにく ぶたにく とうふ かつおだし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき ごんぶだし	さやいんげん にんじん にんじん ねぎ	れんこん きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ	こめ さとう マヨネーズ ごま あぶら	471 639 788	18.5 25.7 31.1	由西小 みどり中	
16	火	ゆかりごはん (減) おやこうどん ほうれんそうのソテー ぼんかん	牛乳 とりにく たまご かつおだし はもてん (はも たら えそ) ベーコン	ぎゅうにゅう ごんぶだし 	あかじそ にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし ぼんかん 	こめ うどん あぶら	495 660 810	19.5 27.3 32.7		
17	水	けんさんパン チンゲンサイのクリームに こまつなサラダ けんさんいちごジャム	牛乳 とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん こまつな 	たまねぎ とうもろこし きゅうり ゆず いちご	パン じゃがいも さとう さとう みずあめ	384 597 746	14.9 23.8 29.2		
18	木	ごはん けんさんぎょうぎメンチカツ やさいのうまに いちご (2こ)	牛乳 ぶたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん れんこん たけのこ たまねぎ いちご 	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	パンこ でんぷん じゃがいも こんにゃく さとう	491 658 811	22.0 28.4 32.7		
19	金	ごはん のりつくだに あじのしおやき おひたし みそしる	牛乳 あじ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり にぼしだし	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ みずあめ さとう さとう じゃがいも	440 584 714	22.8 29.1 34.8	周北小	
22	月	けんさんパン ハンバーグのケチャップソース ツナサラダ やさいたっぷりスープ	牛乳 とりにく ぶたにく まぐろみずに ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう でんぷん じゃがいも	425 631 788	18.4 26.7 32.1		
23	火	むぎごはん れんこんカレー ごまじゃこサラダ 	牛乳 ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん にんにく りんご キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	472 643 795	15.4 21.8 26.5		
24	水	ライむぎパン ポトフ フレンチサラダ フルーツゼリー	牛乳 ベーコン チキンウィンナー チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ 	たまねぎ かぶ セロリー キャベツ きゅうり みかん りんご もち みかん	ライむぎパン じゃがいも さとう さとう あぶら	378 594 743	14.1 22.6 28.1		
25	木	わかめごはん おおひら ごまあえ 	牛乳 とりにく なまあげ こおりとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	れんこん ごぼう しいたけ もやし 	こめ さといも こんにゃく さとう さとう ごま	453 612 756	16.7 23.2 28.0		
26	金	ごはん くじらのたつたあげ けんちょう 	牛乳 くじら とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん はくさい	こめ かたくりこ さとう さとう あぶら あぶら	487 655 816	22.6 30.8 37.9		
29	月	ごはん とりにくのレモンふうみ ぶたじる きなこプリン 	牛乳 とりにく ぶたにく なまあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たつしふんにゅう	ねぎ	レモン はくさい ごぼう しょうが	こめ かたくりこ さとう さつまいも こんにゃく みずあめ さとう 	550 717 873	19.2 26.2 31.6		
30	火	ごはん にくじゃが だいこんサラダ (中) チーズ	牛乳 ぶたにく ちくわ(たいたらあじ) まぐろみずに チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ だいこん 	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう ごま マヨネーズ	447 604 790	17.3 24.2 32.0		
31	水	けんさんパン いわしのトマトに ミートボールシチュー (中) マーシャルピーンズ	牛乳 いわし とりにく ぶたにく ベーコン だいたい	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ レモン たまねぎ とうもろこし	パン さとう こめこ じゃがいも パンこ さとう あぶら ココア	450 664 939	19.3 27.8 35.3		