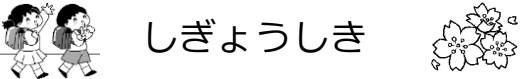
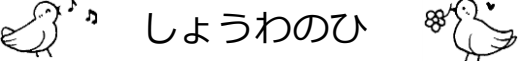




きゅうしょくこんだてよていひょう

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)		1杯分	たんぱく しつ		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	月	しぎょうしき										
9	火	なめし じゃがいものそぼろに だいこんサラダ	牛乳 	とりにく さつまあげ (たい あじ たら) まぐろみずに	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	ごま マヨネーズ	465 627 779	18.3 25.3 31.0	玖珂小 高森小
10	水	けんさんパン ポークビーンズ レモンサラダ (中) いちごゼリー	牛乳	ぶたにく だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン いちご 	パン じゃがいも さとう さとう さとう	あぶら	348 564 754	18.0 27.7 34.6	玖珂小
11	木	ゆかりごはん (減) かやくうどん こまつなのソテー	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) ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかじそ にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	ごめ  うどん	あぶら	443 600 743	18.6 25.8 31.0	
12	金	ごはん さんまのうめに やさいのうまに オレンジ	牛乳	さんま とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	うめ たまねぎ オレンジ 	ごめ さとう じゃがいも こんにゃく さとう		559 720 893	21.4 27.8 33.8	
15	月	ごはん カレー フルーツミックス	牛乳	ぎゅうにく 	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 バインアップル もも みかんジュース	ごめ じゃがいも ゼリー	カレールウ	495 668 828	13.9 20.1 24.3	そお小 修成小
16	火	ごはん チキンチキンれんこん もやしやしきスープ のりふりかけ	牛乳	とりにく ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	れんこん もやし たまねぎ	ごめ かたくりこ さとう さとう	あぶら	462 629 774	14.4 20.5 24.6	
17	水	けんさんパン (小) スパゲティーミートソース ブロッコリーサラダ (中) チーズ	牛乳	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ 	パン スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら	446 682 911	19.3 29.5 38.8	
18	木	チキンライス  とりにく こまつなサラダ ABCスープ おいわいいちごゼリー	牛乳	まぐろみずに とりにく  とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん トマト	たまねぎ  きゅうり ゆず たまねぎ キャベツ いちご	ごめ さとう じゃがいも マカロニ さとう みずあめ	あぶら	481 645 786	18.0 25.1 30.4	
19	金	ごはん さばのたつたあげ そくせきづけ みそしる	牛乳	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ にぼしだし	にんじん ねぎ	 キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	487 636 783	20.2 26.0 31.3	
22	月	はちみつパン コーンシチュー やさいのごまドレッシング (中) パリッシュ	牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しらすびし かたくちいわし	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ とうもろこし	はちみつパン じゃがいも さとう さとう みずあめ	シチュールウ ごま あぶら	384 609 785	15.9 25.1 33.4	杭名小 川上小
23	火	ごはん マーボードウフ ナムル (中) シューマイ (2こ)	牛乳	とうふ ぶたにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しょうが にんにく もやし たまねぎ にんにく しょうが	ごめ かたくりこ さとう さとう こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら ロード	398 602 864	18.4 26.6 39.6	
24	水	けんさんパン とうふハンバーグ ミネストローネ オレンジ	牛乳	とうふ とりにく おから ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん  にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ 	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	382 586 756	14.5 22.4 27.9	
25	木	ごはん いわしのあげびたし にくじゃが	牛乳	いわし ぎゅうにく 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	しょうが たまねぎ	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	484 653 807	20.5 28.2 34.6	
26	金	むぎごはん ハヤシシチュー フレンチサラダ (中) とうにゅうブラマンジェ	牛乳	ぎゅうにく チキンハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり みかん	ごめ むぎ じゃがいも さとう さとう みずあめ さとう	ハヤシルウ あぶら	424 633 851	14.7 21.9 26.9	
29	月	しょうわのひ										
30	火	たけのごはん キャベツのごまネーズあえ さつまじる	牛乳	あぶらあげ チキンハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん にんじん ねぎ	たけのご キャベツ  だいこん ごぼう	ごめ さとう さとう さつまいも	あぶら マヨネーズ ごま	432 587 723	14.5 20.5 24.5	周東中