



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	上・幼稚園 中・小学校 下・中学校		
3	月	いりこなめし じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのあまずあえ (中) ジョア	かみかみ給食週間 とりにく さつまあげ (たい あじ たら)	かつおぶし しらすぼし ジョア	ぎゅうにゅう しらすぼし にんじん さやいんげん にんじん	ひろしまな きょうな だいこんば たまねぎ しょうが ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	ごま ごま	445 604 795	16.5 23.1 31.3	
4	火	だいずとじゃこのこうみごはん こまつなのおひたし ぶたじる	虫歯予防デー献立 かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ	だいず しらすぼし あおのり	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	こまつな もやし はくさい ごぼう しょうが	ごめ さとう さとう	ごま さつまいも こんにゃく	442 604 747	18.4 25.6 31.2	
5	水	ライむぎパン フランクフルトのケチャップに かみかみサラダ アセロラミルク	牛乳 チキンフランク とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン アセロラ	ライむぎパン じゃがいも マカロニ さとう さとう みずあめ	あぶら アーモンド マヨネーズ	447 677 841	15.6 24.4 30.4	
6	木	ごはん チキンチキンごぼう はるさめスープ (中) チーズ	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ごぼう たまねぎ しいたけ	ごめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	473 638 832	13.3 19.2 25.3	
7	金	ごはん さんまのうめに ごまずあえ けんちょう	牛乳 さんま とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	うめ きゅうり もやし だいこん はくさい	ごめ さとう さとう さとう	ごま あぶら	536 687 852	21.2 27.7 33.7	
10	月	けんさんパン はなっこりーのクリームに れんこんサラダ けんさんみかんゼリー	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	はなっこりー にんじん	たまねぎ とうもろこし れんこん きゅうり みかん	パン じゃがいも さとう	シチュールウ マヨネーズ ごま	411 633 791	15.5 24.4 30.2	藤河小 周北小
11	火	ゆかりごはん (減) おやこうどん だいこんサラダ	牛乳 とりにく たまご かつおだし まぐろみずに	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかじそ にんじん ねぎ ほうれんそう	しいたけ たまねぎ だいこん	ごめ うどん さとう	マヨネーズ ごま	449 607 753	18.7 26.2 31.6	
12	水	けんさんパン けんさんチキンカツ キャベツとにくだんごのスープ けんさんいちごジャム	牛乳 とりにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ きくらげ たまねぎ いちご	パン でんぶん パンこ はるさめ パンこ さとう みずあめ	あぶら	404 606 755	16.5 24.5 30.0	
13	木	ごはん やさいのうまに チンゲンサイとハムのソテー けんさんのりつくだに	牛乳 とりにく なまあげ チキンハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	れんこん たけのこ たまねぎ もやし とうもろこし	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	あぶら	487 654 808	18.2 25.0 30.3	
14	金	ごはん あじのしおやき ごまあえ みそしる	牛乳 あじ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	ごめ さとう さとう じゃがいも	ごま	423 568 705	21.7 27.6 33.2	
17	月	ひじきごはん あいしょうじる こまつなサラダ (中) うまかってん	牛乳 とりにく あぶらあげ ベーコン とうふ みそ まぐろみずに だいず	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう にぼしだし かたくちいわし あおさ	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ きゅうり ゆずきち	ごめ さとう さつまいも さとう ごめ こむぎこ	あぶら あぶら ごま ひまわりのたね	466 631 845	17.4 24.3 32.2	周東中
18	火	ごはん こおりどうふのたまごとじ いそかあえ (中) こんさいつくね	牛乳 こおりどうふ たまご とりにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ れんこん ごぼう	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう さとう	ごま ラード ごまあぶら	464 628 855	18.4 25.1 34.0	
19	水	けんさんパン (小) ミートスパゲティー 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 ピーマン ほうれんそう	たまねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	パン スパゲティー さとう	ごま あぶら	438 675 856	18.1 28.0 34.7	
20	木	ごはん にくじゃが さばのてりやき わかめふりかけ	牛乳 ぶたにく ちくわ (たい あじ たら) さば かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ まっचा	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう さとう		506 653 801	22.6 28.6 34.8	
21	金	ごはん ハヤシチュー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご パイン もも	ごめ じゃがいも さとう さとう ナタデココ	ハヤシルウ	489 661 820	14.3 20.3 24.2	
24	月	こくとうパン にんじんシリシリ もずくスープ おきなわパインゼリー	牛乳 まぐろみずに たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ パインアップル	こくとうパン さとう じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	353 563 709	16.8 25.6 31.8	そお小 高森小 由宇中
25	火	ごはん なすいりマーボードウフ ナムル (中) シューマイ (2こ)	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら 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 たまねぎ しょうが	ごめ さとう かたくりこ さとう こむぎこ パンこ でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら ごま	440 602 856	17.5 24.5 36.7	
26	水	けんさんパン ししゃもフライ (幼小1・中2) ポークビーンズ メロン	牛乳 ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	たまねぎ メロン	パン パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	407 621 831	20.3 29.5 39.4	
27	木	ごはん ビビンバ ちゅうかスープ (中) とうにゅうパンナコッタ	牛乳 ぎゅうにく たまご みそ ベーコン とうにゅう	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 きくらげ レモン	ごめ さとう じゃがいも はちみつ さとう みずあめ	ごまあぶら ごま	451 612 792	16.6 23.3 28.0	
28	金	むぎごはん なつやすいのカレー ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく チキンハム	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 なす とうもろこし りんご にんにく しょうが ごぼう きゅうり	ごめ むぎ じゃがいも	カレールウ マヨネーズ ごま	458 628 777	15.8 22.3 27.0	