



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種4*	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	月	ごはん さんまのかんろに そくせきづけ なつやさいのみそしる	牛乳 さんま 豆腐 あぶらあげ	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	きゅうり キャベツ なす えのきたけ	ごめ さとう じゃがいも		485 629 772	19.4 25.2 30.4	みどり中 玖珂中
2	火	ごはん ゴーヤチャンプルー ワントンスープ れいとうパン	牛乳 豆腐 まぐろみずに たまご ぶたにく とりにく だいずこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ 	にがうり たまねぎ キャベツ もやし しいたけ しょうが パインアップル	ごめ さとう こむぎこ さとう さとう		447 607 739	18.3 25.3 30.7	みどり中
3	水	キャロットパン とりにくのマイヤーレモンふうみ ABCスープ	牛乳 とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	マイヤーレモン たまねぎ キャベツ	キャロットパン さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも		394 623 789	18.8 28.5 35.6	
4	木	ごはん けんちょう ぶたにくとやさいのしょうがいため	牛乳 とりにく 豆腐 あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	だいこん はくさい キャベツ しょうが にんにく	ごめ さとう さとう		475 642 795	20.8 28.6 35.0	柱野小
5	金	ちらしずし 七夕こんだて たなばたサラダ たなばたじる キラキラもち	牛乳 チキンハム うおそめん(いとより) あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶだし かんでん	にんじん にんじん オクラ	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ みかん	ごめ さとう さとう あぶら さとう		463 616 744	14.5 20.6 24.7	
8	月	ライむぎパン (小) なすとひきにくのスパゲティ しろいんげんまめのサラダ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく しろいんげんまめ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	ライむぎパン スパゲティ さとう		415 645 818	17.9 27.7 34.1	
9	火	ごはん あじのなんばんづけ じゃがいものみそしる	牛乳 あじ 豆腐 あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも		475 645 797	18.5 25.7 31.2	
10	水	けんさんパン ハンバーグ やさいたっぷりスープ れいとうみかん	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ しめじ とうもろこし みかん	パン さとう		434 633 775	17.1 24.8 29.5		
11	木	キムチチャーハン キャベツとにくだんごのスープ ナムル (中) フルーツあんじんプリン	牛乳 ぶたにく たまご とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん いら チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ りんご にんにく キャベツ たけのこ しいたけ たまねぎ もやし もち あんず	ごめ さとう さとう さとう みずあめ		445 606 793	18.4 25.5 31.1	
12	金	ごはん とりじゃが ツナとやさいのごまあえ (中) てつこひじき	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ(たい あじ たら) まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	ごめ じゃがいも さとう こんにやく さとう		453 612 772	18.0 24.8 30.8	
15	月	海の日									
16	火	うめちりごはん やさいのいそに こまつなのソテー	牛乳 とりにく あぶらあげ だいず さつまあげ(たい あじ たら) ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすほし ひじき	あおじそ にんじん さやいんげん こまつな にんじん	うめ もやし しょうが	ごめ さとう じゃがいも さとう こんにやく		455 617 762	19.1 26.4 32.1	
17	水	けんさんパン サーモンフライ ラビオリスープ コールスローサラダ	牛乳 さけ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	パン パンこ こむぎこ じゃがいも こむぎこ パンこ		421 637 798	19.4 27.4 33.1	
18	木	ごはん なすいりマーボードウフ もやしのちゅうかあえ (中) しょうろんぼう	牛乳 ぶたにく 豆腐 みそ チキンハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	なす たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが	ごめ さとう かたくりこ さとう はるさめ こむぎこ		456 618 832	18.7 26.0 34.4	
19	金	むぎごはん なつやさいのカレー フルーツミックス	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト 	たまねぎ なす とうもろこし りんご しょうが にんにく りんご パインアップル もち みかんジュース	ごめ むぎ じゃがいも ゼリー さとう		464 636 786	14.0 20.4 24.3	御庄小 藤河小