

日曜	献立名	おもな材料						1食分 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g 小 / 中	給食予定等	
		あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		しろ おもにエネルギーになる				
		たんぱく質 1群：肉・魚・卵・大豆・大豆製品	ミネラル(無機質) 2群：牛乳・海藻・小魚・乳製品	ビタミン 3群：緑黄色野菜	ビタミン 4群：その他の野菜・果物	炭水化物 5群：穀類・いも類・さとう	脂質 6群：油・種実類			
19 火	おおむぎめん					おおむぎめん	625	733		
	もちいりしのだ	あぶらあげ				もち さとう でんぶん	28.5	33.6		
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし		16.6	18.5		
	わふうかけじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	しいたけ しょうが たけのこ たまねぎ ながねぎ		2.6	3.2		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20 水	ごはん					こめ	650	810		
	マーボーどんのぐ	ぶたにく だいず とうふ		にんじん なら	しょうが にんにく メンマ しいたけ ながねぎ	さとう でんぶん ごま油	23.9	28.9		
	こめこたこやき 小特②中③	たこ			キャベツ	こめこ でんぶん ごめ油	20.4	24.4		
	かいそうサラダ		海藻ミックス	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう ごま油	3.0	3.9		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21 木	ごはん					こめ	595	739	いじみの分校 なし	
	ぶたにくのケチャップいため	ぶた肉		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	さとう でんぶん ごめ油	24.5	29.7		
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも オリーブ油	18.8	22.2		
	わかめスープ	とうふ なた	わかめ	にんじん	もやし ながねぎ	ごま油	2.0	2.6		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
22 金	ごはん					こめ	695	852	いじみの分校 なし	
	こめこポークカレー	ぶたにく だいず		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご	じゃがいも こめあぶら カレールウ	20.0	24.0		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	とうもろこし	オリーブオイル	21.1	25.2		
	れいとうパン				パイナップル		2.7	3.6		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
25 月	ごはん					こめ	602	774	東小なし 竹俣特高なし	
	ししゃものいそべフライ②		からふとししゃも あおのり			パンこ こむぎこ コーンスターチ ごめあぶら	22.1	28.5		
	やみつきもやし			にんじん	もやし きゅうり	さとう	21.1	26.4		
	とんじる	あぶらあげ ぶたにく とうふ あやめみぞ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん しょうが ながねぎ	じゃがいも	1.9	2.5		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
26 火	こくとうパン		スキムミルク			こむぎこ くるさとう ショートニング	609	771	竹俣特高なし	
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぶん	25.8	31.5		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	24.0	29.0		
	アスパラとうにゅうポターージュ	ベーコン とうにゅう いんげん 菜め		にんじん アスパラガス	たまねぎ	じゃがいも こめこ	ごめあぶら	2.7		3.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27 水	ごはん					こめ	628	767	竹俣特高なし	
	ホキたつたあげ	ホキ			しょうが	でんぶん ごめ油	28.3	34.2		
	きりざい	なっとう		こまつな にんじん	たくあん		18.9	22.4		
	わかめのおみそしる	あつあげ あやめみぞ	わかめ		たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	2.3	2.9		
	ミルメークコーヒー					さとう				
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
28 木	ごはん					こめ	615	751	竹俣特高なし	
	ヤンニョムチキン	とりにく				さとう でんぶん ごめ油 ごま油	25.7	30.7		
	チョレギサラダ		わかめ のり		キャベツ もやし にんにく	さとう ごま油	23.0	27.0		
	ねぎしおスープ	豚かた 干切り とうふ なた		にんじん	メンマ えのきたけ ながねぎ		2.3	2.5		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
29 金	ごはん					こめ	604	744	竹俣特高なし	
	とくせいやきにくどんのぐ	ぶたにく			しょうが にんにく たまねぎ だいずもやし	さとう ごめ油	27.1	33.0		
	たくあんサラダ	かつおぶし		にんじん	たくあん キャベツ きゅうり	ごめ油	19.6	23.0		
	なめこのおみそしる	あつあげ だいず あやめみぞ		こまつな	だいこん なめこ ながねぎ		2.5	3.1		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

☆ ○の中の数字は個数です。