


月			火			水			木			金				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">こんだてめい</div>			10	牛乳 ごはん とりやさしい ぶたにくのしょうがに みかん	11	牛乳 ごはん ちくわのいそべあげ カレーもやし にくどうふ	12	牛乳 ミルクロール ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	13	牛乳 ぶたどん ごもくまめ みそしる						
			中学年 エネルギー 595 Kcal 蛋白質27.5	中学年 エネルギー 651 Kcal 蛋白質28	中学年 エネルギー 661 Kcal 蛋白質27.3	中学年 エネルギー 652 Kcal 蛋白質26.8										
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品		
血や肉になる	熱や力のもとになる	体のちようしょをととのえる	牛乳 わかめ	米 しらたき 油	にんじん ピーマン	牛乳 あおのり	米 しらたき・こむぎこ じゃがいも さとう 油	にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ・もやし しいたけ ごぼう	牛乳 チーズ	ミルクロール スパゲティ	にんじん グリーンピース さやいんげん たまねぎ・にんにく マッシュルーム おろし・にんにく	牛乳 こんにゃく	むぎ米 しらたき・こんにゃく じゃがいも さとう 油	にんじん さやいんげん ごまつな たまねぎ・ねぎ しょうが・ごぼう しいたけ・えのきだけ りんご		
主に無機質	主に炭水化物	主にビタミンA	とり肉		キャベツ・はくさい	ぎゅう肉		たまねぎ	ぎゅう肉	油	たまねぎ・にんにく	ぶた肉	油	たまねぎ・ねぎ		
主にたんぱく質	主に脂質	主にビタミンC	ぶた肉 とうふ みそ		たまねぎ・しょうが もやし・にんにく みかん	ぶた肉 ちくわ とうふ		ねぎ・もやし しいたけ ごぼう	ぶた肉		マッシュルーム おろし・にんにく	だいず とうふ みそ	だいず とうふ みそ	しょうが・ごぼう しいたけ・えのきだけ りんご		
16 中学年 エネルギー 547 Kcal 蛋白質24.2	牛乳 わかなぎごはん うまに おかかあえ	17 中学年 エネルギー 542 Kcal 蛋白質26	牛乳 タラのさいきょうやき ひじきのもの くきわかめのみそしる 《じばさんふつ給食》	18 中学年 エネルギー 629 Kcal 蛋白質27.6	牛乳 キムチチャーハン ハンバーグ とうふスープ	19 中学年 エネルギー 698 Kcal 蛋白質27.3	牛乳 ミルク食パン ごもくうどん だいがくいも	20 中学年 エネルギー 682 Kcal 蛋白質24.9	牛乳 ドライカレー きりぼしだいこんのナムル せんぎりスープ							
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品		
牛乳 わかめ かつおぶし ぶた肉 あつあげ	米 じゃがいも しらたき さとう 油 たまねぎ はくさい だいこん ごぼう・しいたけ しょうが	にんじん ごまつな えだまめ さとう たまねぎ はくさい だいこん ごぼう・しいたけ しょうが	牛乳 わかめ ひじき くきわかめ たら	米 じゃがいも さとう 油 えのきだけ	にんじん えだまめ ほうれんそう さとう えのきだけ	牛乳 ぶた肉 ベーコン かまぼこ とうふ レンズ豆	むぎ米 チンゲンサイ ごまつな とり肉 ぶた肉 油 ベーコン かまぼこ とうふ レンズ豆	にんじん えだまめ ごまつな さとう・でんぶん 油 はくさい(キムチ) たまねぎ にんにく・しょうが えのきだけ しいたけ	牛乳 チーズ	ミルク食パン さつまいも うどん さとう・でんぶん 油 ごま なたね油	にんじん ごまつな とり肉 キャベツ もやし たけのこ たまねぎ しいたけ	牛乳 むぎ米 じゃがいも さとう 油 ごま油 ハム ベーコン だいず	にんじん グリーンピース トマト はくさい だいこん・たまねぎ きゅうり・マッシュルーム もやし・キャベツ きくらげ・にんにく			
23 中学年 エネルギー 588 Kcal 蛋白質25.1	牛乳 ごはん すきやきふうに かりかりうめあえ	24 中学年 エネルギー 710 Kcal 蛋白質22.6	牛乳 きつねごはん あげギョウザ だんごじる いちご 《とちぎ県給食》	25 中学年 エネルギー 680 Kcal 蛋白質27.3	牛乳 ごはん ユーリンチーふう やきビーフン わかめスープ 《ちゅうごく給食》	26 中学年 エネルギー 776 Kcal 蛋白質30.9	牛乳 ミルク食パン チーズオムレツ アヒージョふう コシード チョコだいず 《スペイン給食》	27 中学年 エネルギー 736 Kcal 蛋白質25.2	牛乳 アルファめぐみカレー ハウレンソウソテー ルビーロマンゼリー 《いしかわ県給食》							
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品		
牛乳 わかめ かつおぶし ぶた肉 とうふ	米 くるまふ・しらたき じゃがいも さとう たまねぎ ねぎ・えのきだけ ごぼう・うめ だいこん きゅうり	にんじん ごまつな えだまめ さとう たまねぎ ねぎ・えのきだけ ごぼう・うめ だいこん きゅうり	牛乳 わかめ ひじき くきわかめ たら	米 こむぎ・しらたま じゃがいも さとう・こんにゃく 油 ごま たまねぎ だいこん しいたけ・いちご	にんじん えだまめ ほうれんそう さとう・こんにゃく かんぴょう ねぎ・ごぼう たまねぎ だいこん しいたけ・いちご	牛乳 わかめ ひじき くきわかめ たら	むぎ米 チンゲンサイ ごまつな とり肉 ぶた肉 油 ベーコン かまぼこ とうふ レンズ豆	にんじん えだまめ ごまつな さとう・でんぶん 油 はくさい(キムチ) たまねぎ にんにく・しょうが えのきだけ しいたけ	牛乳 チーズ	ミルク食パン マカロニ じゃがいも 油 たまご とり肉 ウィンナー ベーコン だいず・ひよこ豆	にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく とうもろこし しめじ・エリンギ れんこん	牛乳 むぎ米 じゃがいも さとう 油 バター ゼリー	にんじん ほうれんそう にんにく・しょうが もやし たまねぎ とうもろこし みそ りんご			
30 中学年 エネルギー 613 Kcal 蛋白質26.4	牛乳 そばめし ささみのあえもの たまねぎのみそしる まんてんくろまめ 《ひょうご県給食》	31 中学年 エネルギー 702 Kcal 蛋白質26.7	牛乳 ごはん コーンフライ ポークビーンズ どさんごじる	今月の行事食 17日(火)じばさんぶつ給食 24日(水)~30日(月)全国給食週間 												
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品											
牛乳 あおのり かつおぶし とり肉(ささみ) ぶた肉 油あげ くるまめ みそ	米 じゃがいも ちゅうかめん さとう 油 ごま油 だいこん きくらげ・えのきだけ	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん きくらげ・えのきだけ	牛乳 わかめ ひじき くきわかめ たら	米 じゃがいも バター 油 とうもろこし ねぎ・もやし ごぼう・にんにく しいたけ	にんじん ごまつな バター とうもろこし ねぎ・もやし ごぼう・にんにく しいたけ	食塩 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物セイン	2.0g 650kcal 26.5g 28% 2.0g 357mg 103mg 2.9mg 3.3mg 204ug 0.76mg 0.57mg 26mg 4.9g									

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。