

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小1材料 - 小蛋白質 中1材料 - 中蛋白質
		血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
2月	麦ごはん・牛乳	弓削小なし	牛乳	米, 麦	680
	バーじゃが	生名小なし	ベーコン, ウインナー	じゃがいも, さとう	23.2
	やさしい入りじゃこてん		すりみ, たまご	ごま, でんぶん, 油	848
	めかぶ納豆		なつとう, めかぶ	ごま	28.8
3火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	702
	さつまじる		とりにく, あげ, みそ	油, さつまいも	28.5
	いわしのカレーあげ		いわし	でんぶん, 油	876
	はなやさいのごまずあえ			さとう, ごま	35.2
	ふくふくまめ		だいず, きな粉	さとう	
4水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	654
	だいこんのそぼろに		レモンポーク, あつあげ	さとう, でんぶん	22.9
	とうふのまさごあげ		とうふ, とり肉, たまご	でんぶん, 油	816
	うめかつおあえ		ちくわ, はなかつお	さとう	28.2
5木	げんりょう麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	627
	クラムチャウダー		ベーコン, あさり, 牛乳	じゃがいも, でんぶん, バター	21.2
	おさかなナッツ		かえり	油, カシューナッツ, アーモンド, さとう	758
	ひじきのサラダ		ひじき	ごま油, ごま	24.7
	きなこトースト		きな粉	パン, バター, さとう	
6金	弓削高なし 弓削中学校 リクエストメニュー		牛乳, レモンポーク	米, ごま油	661
			ベーコン, とうふ, わかめ		25.2
			さば, みそ	さとう, でんぶん	834
				さとう, アーモンド	31.3
9月	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	米, 麦	665
	こうやどうふのたまごとじ		こうやどうふ, とりにく, たまご	油, さとう	29.3
	レバーのパーベキューソース		とりレバー	でんぶん, 油, さつまいも, さとう	828
	きりぼしだいこんのごまあえ		ツナ	さとう, ごま	36.3
10火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	605
	とりそぼろじる		とり肉, とうふ	油, でんぶん	25.9
	ホキのマヨネーズやき		ホキ	マヨネーズ, コーンスターチ	753
	はるさめサラダ		ロースハム	はるさめ, さとう, ごま油, ごま	31.3
12木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	709
	ぶたじる		レモンポーク, あつあげ, みそ		25.4
	おろしハンバーグ		レモンポーク, とり肉, だいず, とうふ, ひじき, たまご	パンこ, でんぶん	883
	ポテトサラダ			じゃがいも, さとう, マヨネーズ	31.5
13金	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	665
	ポークカレー		レモンポーク, スキムミルク	じゃがいも	21.2
	あおのりだいず		だいず, 青のり	さとう	826
	カラフルサラダ			ドレッシング	25.5
	りんごゼリー		アガー	さとう	

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小1材料 - 小蛋白質 中1材料 - 中蛋白質
		血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
16月	玄米入りごはん	魚島小中なし	牛乳	米, げんまい	699
	きりぼしだいこんのもの		レモンポーク, だいず, あげ	さとう	26.3
	とりにくとレモンのかきあげ		とりにく, たまご	じゃがいも, こむぎこ, 油	866
	こまつなごまあえ			ごま	32.2
17火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	674
	はくさいスープ		ベーコン, とうふ	でんぶん	23.5
	ポテトミートグラタン		レモンポーク, だいず, チーズ	じゃがいも	835
	れんこんサラダ		ツナ	さとう, マヨネーズ, ごま	28.5
18水	ごはん・牛乳		牛乳	米	646
	ファイバースープ		レモンポーク	ごま油, 麦, でんぶん	25.9
	さかなのチーズフライ		ホキ, たまご, チーズ	こむぎこ, パンこ, 油	809
	かみかみあえ		さきいか	さとう	32.9
19木	げんりょう麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	647
	レモンふうみのにくうどん		レモンポーク, あげ	うどん, さとう	24.8
	ビーンズオムレツ		たまご, 白いんげんまめ, ひよこ豆, レモンポーク	バター	804
	しそあえ			ごま	29.9
20金	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	米, 麦	706
	しせんでんぷ		レモンポーク, とうふ, じゃこてん	さとう, でんぶん, ごま油	25.1
	ぎょうざロール		レモンポーク	ごま油, こむぎこ, 春巻きの皮, 油	864
	ひじきのナムル		ひじき	ごま油, ごま	30.4
24火	弓削高なし 弓削小学校 リクエストメニュー		牛乳, レモンポーク	米, ごま油	696
			ベーコン	じゃがいも, マカロニ	26.6
			とりにく	さとう, でんぶん, こむぎこ, 油	865
				じゃがいも, さとう, マヨネーズ	32.4
25水	麦ごはん・牛乳	生名小なし	牛乳	米, 麦	608
	とうふだんごスープ		とりにく, レモンポーク, とうふ, たまご	でんぶん, さとう	21.6
	ピザポテト	弓削高なし	ウインナー, チーズ	油, じゃがいも	753
	ひじきサラダ		ひじき		26.0
26木	麦ごはん・牛乳	生名小なし	牛乳	米, 麦	649
	すきやき	弓削高なし	ぎゅうにく, レモンポーク, とうふ	油, さとう	26.4
	だいずとかえりのあげに		かえり, だいず	でんぶん, 油, さとう, ごま	805
	だいこんとわかめのおかかあえ		わかめ, はなかつお	さとう, オリーブ油	32.8
27金	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	米, 麦	665
	ポークビーンズ		レモンポーク, ベーコン, だいず	じゃがいも, さとう	27.1
	きびなごのからあげ		きびなご	でんぶん, 油	829
	ミモザサラダ		たまご	オリーブ油, さとう	33.2

材料の都合で、献立を変更することがあります。