

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
					働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品		
1	火	白飯	○	若竹汁・ 鯖の塩焼き・ いんげんの挽肉炒め	米、油、砂糖、ごま	牛乳、削節、昆布、 豆腐、若布、鯖、 豚肉、味噌	新筍、長ねぎ、みつば、 にんにく、生姜、キャベツ、 人参、いんげん	821	38.0
2	水	白飯	○	新じゃが芋の味噌汁・ 黒はんぺんフライ・ お浸し・卓上醤油 お茶プリン	米、新じゃがいも、 油、砂糖、パン粉	牛乳、削節、油揚げ、 味噌、黒はんぺん	玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、 人参、もやし、ほうれん草	850	26.0
7	月	中華丼 (麦ご飯)	○	切干大根のピリ辛煮・ フルーツ杏仁	米、麦、ごま油、砂糖、 澱粉、こんにゃく	牛乳、豚肉、エビ、イカ、 うずら卵、なると、鶏肉、 杏仁寒天	生姜、人参、キャベツ、 筍、しいたけ、にんにく、 切干大根、キムチ、桃、 みかん、パイナップル	916	36.4
8	火	食パン	○	ホークシチュー・ 春キャベツクリームコロッケ アスパラサラダ・ 玉ねぎドレッシング	パン、油、バター、小麦粉、 パン粉	牛乳、豚肉、ベーコン	人参、玉ねぎ、しめじ、まいたけ、 マッシュルーム、ケチャップ、 グリーンピース、アスパラガス、 きゅうり、コーン、キャベツ、 トマト	813	28.2
9	水	白飯	○	和風汁・ 厚揚げの田楽・ 五目金平	米、春雨、砂糖、 澱粉、ごま油	牛乳、削節、昆布、 かまぼこ、厚揚げ、味噌、 豚肉、荳若布	人参、新筍、キャベツ、 あさつき、ごぼう、 れんこん、枝豆	766	27.4
10	木	ビビンバ丼 (白飯)	○	若布スープ・ 美生柑	米、ごま、ごま油、 油、砂糖	牛乳、豆腐、若布、豚肉	玉ねぎ、しめじ、にんにく、 生姜、人参、もやし、 ほうれん草、長ねぎ、美生柑	747	30.6
11	金	白飯	○	ごま汁・ 鯖の塩焼き・ ひじきの煮物	米、里芋、ごま、ごま油、 砂糖	牛乳、削節、油揚げ、 味噌、鯖、ひじき、 さつま揚げ	大根、人参、ごぼう、 長ねぎ、れんこん、枝豆	806	34.1
14	月	菜飯	○	ゆばの吸物・ メバルのレモン風味揚げ・ 筍の胡麻味噌和え	米、澱粉、油、砂糖、 ごま	牛乳、削節、昆布、 かまぼこ、ゆば、メバル、 若布、味噌	青菜、玉ねぎ、しめじ、 小松菜、長ねぎ、レモン、 新筍、人参、きゅうり、もやし	772	30.0
15	火	コーン食パン	○	オニオンスープ・ スパニッシュオムレツ・ 鶏肉のトマト煮	パン、油、オリーブオイル、 砂糖、じゃがいも	牛乳、ベーコン、卵、 チーズ、鶏肉	コーン、にんにく、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、パセリ、 しめじ、トマト、ケチャップ	790	35.3
16	水	白飯	○	むめこの味噌汁・ 豚肉のスタミナ炒め・ 昆布の煮物	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、削節、味噌、豚肉、 昆布、さつま揚げ	なめこ、キャベツ、小松菜、にら 長ねぎ、にんにく、生姜、人参、 赤ピーマン、黄ピーマン、 筍、いんげん、玉ねぎ、しいたけ	751	31.9
17	木	ホークカレーライス (白飯)	○	荳若布サラダ・ メロン・ 和風ドレッシング	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、荳若布	にんにく、人参、生姜、玉ねぎ、 りんご、ケチャップ、きゅうり、 大根、コーン、メロン	902	25.7
18	金	白飯	○	五目スープ・ ホキのチリソース・ 鶏肉とナッツの炒め物	米、澱粉、油、砂糖、 ごま油、カシューナッツ	牛乳、なると、ホキ、鶏肉	人参、筍、もやし、しいたけ、 チンゲン菜、にんにく、生姜、 長ねぎ、ケチャップ、玉ねぎ、 赤ピーマン、黄ピーマン、枝豆	782	31.9
21	月	うどん ※	○	山菜うどんの汁・ 笹かまの磯辺揚げ(1人2個) 豚バラと里芋の煮物	うどん、小麦粉、上新粉、 油、ごま油、里芋、 こんにゃく、砂糖	牛乳、昆布、削節、鶏肉、 油揚げ、笹かまぼこ、 あおさ、豚肉	人参、わらび、筍、しめじ、 なめこ、小松菜、長ねぎ、 れんこん、いんげん	741	29.3
22	火	白飯	○	準国コーススープ・ 焼き餃子(1人3個) チャブチェ	米、澱粉、油、砂糖、 ごま、春雨、ごま油、 ぎょうざの皮	牛乳、卵、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、人参、きくらげ、 コーン、チンゲン菜、 にんにく、ピーマン、にら、 生姜、キャベツ	791	27.4
23	水	胚芽食パン	○	ベーコンとレタスのスープ・ 鶏肉のメキシカンソース・ 豆のサラダ・ 和風クリームドレッシング	パン、油	牛乳、ベーコン、鶏肉、 大豆、金時豆、 白いんげん豆	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 レタス、にんにく、ピーマン、 ケチャップ、キャベツ、枝豆、 きゅうり、コーン	790	34.1
24	木	白飯	○	沢煮汁・ 鯖のねぎ味噌かけ・ 炒り豆腐	米、澱粉、油、 砂糖、ごま	牛乳、削節、鶏肉、鯖、 味噌、ひじき、豆腐、卵	人参、ごぼう、もやし、 しいたけ、長ねぎ、 玉ねぎ、枝豆	771	34.8
25	金	白飯	○	なすの味噌汁・ 鱈の南蛮揚げ・ にらともやしの炒め物	米、油、澱粉、ごま油、 砂糖	牛乳、削節、豆腐、 味噌、鱈、豚肉	えのき、なす、小松菜、 生姜、長ねぎ、人参、 もやし、にら	782	32.3
28	月	白飯	○	春野菜の味噌汁・ 焼きシヤモ(1人2本) 肉じゃが	米、油、新じゃがいも、 こんにゃく、砂糖	牛乳、削節、味噌、 シヤモ、豚肉	人参、玉ねぎ、キャベツ、 あさつき、グリーンピース	753	28.6
29	火	揚げパン	○	肉団子スープ・ カラフルソテー	パン、油、砂糖、春雨	牛乳、豚肉、鶏肉、 ベーコン	玉ねぎ、人参、レタス、キャベツ 赤ピーマン、黄ピーマン、 エリンギ、コーン、いんげん	724	24.5
30	水	白飯	○	ごぼうのすまし汁・ 鯖の玉ねぎソース・ 生揚げとなすの炒め煮	米、油、砂糖、澱粉、 ごま油	牛乳、削節、鯖、生揚げ、 味噌	人参、ごぼう、もやし、 あさつき、玉ねぎ、にんにく 生姜、なす、枝豆	832	29.5
31	木	すき焼き丼 (白飯)	○	即席漬け・ ニューサマーオレンジ	米、油、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉、削節、豆腐	人参、玉ねぎ、しいたけ、 えのき、長ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 ニューサマーオレンジ	766	30.2
21回		☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ☆太字は市内産の食材を使用予定です。太字の料理に使われます。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食に使用しません。 ※21日に使用する袋麺(うどん)の製造ラインでは、そば粉を使用した製品と同じ工場内で 製造しています。					平均栄養量 基準栄養量	794 820	30.8 30.0

永山調理所
TEL.375-4661