

日	曜日	主食	牛乳	献立名	主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える	1人1日 kcal	たんぱく 質 g
1	水	抹茶ミルクトースト		ポークビーンズ 野菜のレモン和え	パン バター 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ オリーブオイル	練乳 牛乳 豚肉 ウィンナー 生クリーム 大豆	抹茶 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	737	29.4
2	木	ご飯		もずくの味噌汁 ししゃもの南蛮漬け(1人2本) 肉野菜炒め	米 澱粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 味噌 もずく ししゃも 豚肉	小松菜 生姜 長ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン	787	29.3
7	火	ポークカレーライス (麦ご飯)		アスパラサラダ ニューサマーオレンジ 和風ドレッシング	麦 米 油 じゃが芋	ジョア 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご コーン キャベツ アスパラガス きゅうり ニューサマーオレンジ	791	22.7
8	水	ガーリックライス		ライスヌードルスープ ますのパン粉焼き きのこソテー	米 油 ライスヌードル オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ パン粉	牛乳 鶏肉 ます ウィンナー	コーン にんにく 玉ねぎ 人参 大根 水菜 バジル しめじ エリンギ いんげん	779	33.4
9	木	味噌ラーメン (中華麺※)		揚げ餃子(1人3個) 生揚げのオイスター炒め	中華麺 油 ごま油 ごま 澱粉 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 なたと 鶏肉 生揚げ	にんにく 生姜 人参 もやし コーン 長ねぎ たら キャベツ 玉ねぎ 筍 チンゲン菜	870	34.4
10	金	ご飯		根菜のごま汁 ほっけの文化干し 炒り豆腐	米 里芋 ごま 油 砂糖	牛乳 味噌 ほっけ 鶏肉 豆腐 卵 ひじき	ごぼう 大根 人参 れんこん 玉ねぎ しいたけ 枝豆	764	35.7
13	月	ご飯		コーンポタージュ ハンバーグきのこソース 野菜のカレーソテー	米 バター 砂糖 油 マカロニ	牛乳 生クリーム 豚肉 鶏肉 ハム	玉ねぎ かぼちゃ コーン パセリ えのき茸 しめじ キャベツ 人参 いんげん	862	30.2
14	火	すき焼き丼 (ご飯)		切干大根のごま味噌和え 河内晩柑	米 油 砂糖 しらたき ごま油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 若布 味噌	玉ねぎ しいたけ 人参 長ねぎ 切干大根 もやし きゅうり 河内晩柑	806	34.0
15	水	コッペパン		米粉のチャウダー あかうおのサルサソース キャベツソテー	パン 油 じゃが芋 バター 米粉 澱粉 オリーブオイル 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ あかうお フランクソーセージ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく トマト キャベツ コーン	771	35.2
16	木	中華丼 (ご飯) <small>うずら卵が入っています。よくかんで食べましょう</small>		春雨サラダ レモンゼリー	米 ごま油 砂糖 澱粉 春雨	牛乳 豚肉 なたと うずら卵 えびいか	生姜 人参 白菜 筍 チンゲン菜 もやし コーン きゅうり レモン	739	31.5
17	金	ご飯		玉ねぎの味噌汁 さばの塩焼き 金平ごぼう	米 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 生揚げ 味噌 さば 豚肉	玉ねぎ ほうれん草 ごぼう れんこん 人参 枝豆	810	32.0
20	月	黒砂糖食パン		ポトフ たらのプロヴァンス風ソース かぶとエリンギのブイヨン煮	パン 黒砂糖 油 じゃが芋 澱粉 オリーブオイル 砂糖 バター	牛乳 豚肉 ウィンナー たら ベーコン	セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ グリンピース にんにく トマト バジル かぶ エリンギ	754	35.2
21	火	親子丼 (ご飯)		呉汁 河内晩柑	米 こんにゃく 油 しらたき 砂糖	牛乳 味噌 大豆 鶏肉 卵	人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース 河内晩柑	750	32.7
22	水	ご飯		ゆばの吸物 いわしの甘露煮 豚肉と野菜の味噌炒め	米 砂糖 ごま油 澱粉	牛乳 ゆば いわし 豚肉 味噌	えのき茸 大根 小松菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参	758	31.8
23	木	カレー麻婆豆腐丼 (ご飯)		中華サラダ フルーツ杏仁	米 ごま油 砂糖 澱粉 しらたき ごま	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 茎若布 寒天	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 人参 たら 長ねぎ もやし きゅうり みかん パイナップル りんご	787	29.8
24	金	ご飯		卵スープ ハニーマスタードチキン 炒めナムル	米 澱粉 はちみつ 油 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 ベーコン 豆腐 卵 鶏肉	人参 玉ねぎ 長ねぎ 大豆 もやし もやし ほうれん草 生姜	751	31.7
27	月	ご飯 (しそひじきふりかけ)		春雨スープ ジャージャン豆腐	米 春雨 ごま油 油 砂糖 ごま 澱粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 削り節 ちりめんじゃこ 生揚げ 味噌	もやし 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ しそ にんにく 生姜 筍 人参	770	31.7
28	火	ご飯		かぶの味噌汁 いかのかりん揚げ 筑前煮	米 澱粉 油 こんにゃく 里芋 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 いか 鶏肉	かぶ 長ねぎ 小松菜 生姜 ごぼう しいたけ 人参 れんこん いんげん	794	33.1
29	水	チリミート (ご飯)		レタスと卵のスープ メロン	米 澱粉 油	牛乳 卵 豚肉 大豆	えのき茸 人参 コーン レタス 生姜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト メロン	793	32.9
30	木	ご飯		若布スープ さわらの味噌マヨネーズ焼き 韓国風肉じゃが	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 澱粉 こんにゃく じゃが芋	牛乳 鶏肉 若布 さわら 味噌 豚肉 生揚げ	大根 えのき茸 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たら	787	36.9
31	金	ご飯		なめこの味噌汁 大豆とじゃこの唐揚げ いんげんのひき肉炒め	米 澱粉 油 ごま 砂糖	牛乳 味噌 若布 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉	大根 なめこ 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 人参 いんげん	797	29.0

☆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。
 ☆**木**字は市内産の食材を使う予定です。**木**字の料理に使われます。
 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわ、クルミ、カシューナッツ、アーモンドは給食には使用しません。
 栗、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。
 ※9日に使用する袋麺(中華麺)は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。
 (☉)7日に提供するジョアは牛乳停止の方は飲むことができません。



平均栄養量	784	32.0
基準栄養量	830	27.0~ 41.5