

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

☆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う予定です。**太字**の料理に使われます。  
 ☆そば、ビーナッツ、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。  
 粟、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。  
 ※16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。  
 ☎14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。

永山調理所  
☎375-4661

|       |     |               |
|-------|-----|---------------|
| 平均栄養量 | 784 | 32.0          |
| 基準栄養量 | 830 | 27.0~<br>41.5 |