



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 kcal	たんぱく質 g	
1	月	ご飯 (佃煮)		味噌ちゃんご汁 焼き鳥風	米 ごま 砂糖 油 澱粉	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 ちりめんじゃこ 昆布 削り節	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし しめじ 小松菜 生姜 長ねぎ	777	39.9	
2	火	ツナそぼろ丼 (麦ご飯)		キャベツの味噌汁 レモンゼリー	麦 米 油 砂糖	牛乳 味噌 まぐろ 凍り豆腐 卵	えのき草 キャベツ 人参 ほうれん草 生姜 玉ねぎ 枝豆 レモン	791	32.2	
3	水	ご飯		フェジョアーダ フランゴパッサリーニョ キャベツとコーンのソテー	米 油 砂糖 澱粉	ミルクコーヒー ベーコン ウィンナー 豚肉 赤いんげん豆 ひよこ豆 白いんげん豆 鶏肉 ハム	にんにく セロリー 玉ねぎ トマト 人参 パセリ キャベツ コーン	876	36.4	
4	木	ご飯		玉ねぎの味噌汁 さばの塩焼き のりマヨ炒め	米 油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 油揚げ 味噌 さば ハム 青のり	玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく ごぼう コーン	815	30.0	
5	金	夏野菜カレーライス (麦ご飯)		星形ポテト 七夕フルーツポンチ	麦 米 油 じゃが芋 砂糖	ジョア 豚肉 寒天	生姜 にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ なす かぼちゃ ラフランス みかん バイン りんご	909	22.9	
8	月	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)		中華サラダ すいか	麦 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	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし きゅうり すいか	837	31.1	
9	火	ご飯 (キムムッチ)		クッパスーフ タツカンジョン	米 油 澱粉 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 水あめ トッポギ	牛乳 豚肉 卵 若布 のり 鶏肉	生姜 しいたけ 玉ねぎ もやし 人参 キャベツ 長ねぎ にんにく トマト	930	36.5	
10	水	とうもろこしご飯		夏野菜のスタミナ汁 めだいのカレー焼き にらともやしの炒め物	米 油 ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル パン粉 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉 味噌 めだい チーズ 鶏肉	コーン 人参 冬瓜 なす 長ねぎ にんにく もやし にら	766	36.3	
11	木	タルトタタントースト		ポトフ グラタン風クリーム煮	パン バター 砂糖 油 じゃが芋 オリーブオイル 小麦粉 マカロニ	牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム チーズ	りんご 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ いんげん コーン	721	26.7	
12	金	ご飯		なめこの味噌汁 いわしフライ (卓上ソース) ごま和え	米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 味噌 いわし ひじき	大根 なめこ 長ねぎ 小松菜 人参 キャベツ もやし いんげん	751	24.6	
16	火	ご飯		貝だくさん味噌汁 いかのカリン揚げ ひじきの煮物	米 澱粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 いか 鶏肉 ひじき	人参 キャベツ もやし 長ねぎ ほうれん草 生姜 ごぼう コーン	736	30.8	
17	水	山型食パン		米粉のチャウダー スラッピージョー 5色のコールスロー	パン 油 じゃが芋 バター 米粉 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 豚肉 大豆 ひじき	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 生姜 にんにく トマト コーン キャベツ きゅうり	775	37.1	
18	木	ご飯		豆乳担々スープ 焼き餃子 (1人3個) チンジャオロース	米 ごま油 ごま 春雨 ラー油 小麦粉 澱粉	牛乳 鶏肉 味噌 豆乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 キャベツ チンゲン菜 長ねぎ 玉ねぎ 筍 もやし ピーマン	774	30.2	
<p>☆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、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。</p>								平均栄養量	804	31.9
<p>Ⓞ 3日に提供するミルクコーヒーは牛乳停止の方は飲むことができません。 Ⓞ 5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。</p>								基準栄養量	830	27.0~ 41.5

永山調理所
☎375-4661