

| 日                                                                                                                                                                                                                                           | 曜<br>日 | 主 食                    | 牛<br>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<br>kcal | たんぱく<br>g     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|
| 2                                                                                                                                                                                                                                           | 月      | ご飯                     |    | 冬瓜の吸物<br>さわらのゆず味噌がけ<br>肉じゃが                                  | 米 砂糖 澱粉 油 ごんにゃく<br>じゃが芋                  | 牛乳 油揚げ さわら 味噌<br>豚肉             | 冬瓜 人参 長ねぎ ゆず<br>玉ねぎ グリンピース                                               | 767        | 33.7          |
| 3                                                                                                                                                                                                                                           | 火      | ビビンバ丼<br>(麦ご飯・肉炒め・ナムル) |    | 若布スープ<br>レモンゼリー                                              | 麦 米 ごま油 砂糖 澱粉 ごま                         | 牛乳 鶏肉 豆腐 若布 豚肉                  | 玉ねぎ しめじ 長ねぎ<br>にんにく 生姜 大豆 もやし<br>もやし 人参 ほうれん草<br>レモン                     | 796        | 36.3          |
| 4                                                                                                                                                                                                                                           | 水      | ご飯                     |    | 根菜の味噌汁<br>豚肉の甘辛ソース<br>ひじき入り和え物                               | 米 里芋 澱粉 油 砂糖 ごま                          | 牛乳 味噌 豚肉 ひじき                    | 人参 ごぼう 大根 長ねぎ<br>キャベツ えのき茸                                               | 828        | 32.5          |
| 5                                                                                                                                                                                                                                           | 木      | イギリスパン                 |    | 野菜のスーフ煮<br>ますのガーリックマヨソース<br>チリコンカン                           | パン じゃが芋 油<br>ノンエッグマヨネーズ 澱粉<br>砂糖         | 牛乳 ベーコン ます 豚肉<br>大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 | 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン<br>にんにく しめじ レモン 生姜<br>トマト                                | 734        | 40.5          |
| 6                                                                                                                                                                                                                                           | 金      | ご飯                     |    | 中華スープ<br>メルルーサのチリソース<br>チンジャオロース                             | 米 ごま油 澱粉 油 砂糖                            | 牛乳 鶏肉 うずら卵 なんと<br>メルルーサ 豚肉      | 生姜 しいたけ 白菜 小松菜<br>にんにく 長ねぎ 人参 筍<br>ピーマン 黄ピーマン                            | 784        | 37.2          |
| 9                                                                                                                                                                                                                                           | 月      | 夏野菜のキーマカレー<br>(ご飯)     |    | キャベツとコーンのソテー<br>ブルーベリーフルーツポンチ                                | 米 油 砂糖                                   | 牛乳 豚肉 大豆 ウィンナー                  | 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>赤ピーマン なす 枝豆<br>キャベツ コーン 人参<br>ほうれん草 ブルーベリー<br>りんご もも 夏みかん | 947        | 32.7          |
| 10                                                                                                                                                                                                                                          | 火      | ご飯                     |    | 味噌ちゃんこ汁<br>いわしの蒲焼き<br>野菜のゆかり和え                               | 米 澱粉 油 砂糖 ごま                             | 牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 いわし                 | 玉ねぎ 人参 大根 しめじ<br>白菜 長ねぎ 生姜 キャベツ<br>きゅうり しそ                               | 800        | 31.7          |
| 11                                                                                                                                                                                                                                          | 水      | シュガートースト               |    | 米粉のポークシチュー<br>マカロニと野菜のソテー                                    | パン バター 砂糖 油<br>じゃが芋 米粉<br>オリーブオイル マカロニ   | 牛乳 豚肉 ひよこ豆 ベーコン                 | 玉ねぎ 人参 しめじ トマト<br>キャベツ にんにく                                              | 742        | 28.0          |
| 12                                                                                                                                                                                                                                          | 木      | ご飯                     |    | 春雨スープ<br>揚げ餃子（ひとり3個）<br>生揚げのオイスター炒め                          | 米 春雨 ごま油 小麦粉 油<br>砂糖 澱粉                  | 牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ                    | しいたけ 人参 キャベツ<br>長ねぎ 生姜 にんにく<br>玉ねぎ 筍 チンゲン菜                               | 799        | 24.6          |
| 13                                                                                                                                                                                                                                          | 金      | お楽しみ給食                 |                                                                                     |                                                              | スパゲッティ 油 砂糖 バター<br>小麦粉 じゃが芋              | 豚肉 チーズ 青のり 卵 牛乳                 | 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>セロリー 人参<br>マッシュルーム トマト<br>コーン キャベツ きゅうり<br>ほうれん草 ぶどう      | 917        | 28.1          |
| 16                                                                                                                                                                                                                                          | 月      | すき焼き丼<br>(麦ご飯)         |  | 切干大根のごま味噌和え<br>メロン                                           | 麦 米 油 しらたき 砂糖<br>ごま油 ごま                  | 牛乳 豚肉 豆腐 若布 味噌                  | 玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜<br>長ねぎ 切干大根 もやし<br>きゅうり メロン                               | 831        | 33.0          |
| 17                                                                                                                                                                                                                                          | 火      | ご飯                     |  | 夏野菜のごまキムチ汁<br>さばの塩焼き<br>ひじきの煮物                               | 米 ごま ごま油 砂糖                              | 牛乳 油揚げ 味噌 さば<br>ひじき さつま揚げ       | なす 冬瓜 かぼちゃ キムチ<br>こねぎ れんこん 人参<br>いんげん                                    | 818        | 30.5          |
| 18                                                                                                                                                                                                                                          | 水      | 若布ご飯                   |  | かぼちゃの味噌汁<br>厚焼玉子<br>ごぼうのしぐれ煮                                 | 米 油 しらたき 砂糖                              | 若布 牛乳 味噌 卵 豚肉<br>さつま揚げ          | 玉ねぎ かぼちゃ しめじ<br>こねぎ 生姜 ごぼう しいたけ<br>人参 いんげん                               | 724        | 28.2          |
| 19                                                                                                                                                                                                                                          | 木      | ライ麦パン                  |  | キョートスーパ（羊と野菜のスープ）<br>鶏肉のハーブ焼き<br>ブロックフィスクル<br>（たらとじゃが芋のグラタン） | パン ライ麦粉<br>オリーブオイル 麦 油 バター<br>小麦粉 じゃが芋   | 牛乳 豚肉 羊肉 鶏肉 たら<br>生クリーム         | 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー<br>マッシュルーム キャベツ<br>かぶ コーン パセリ にんにく<br>バジル                 | 726        | 37.7          |
| 20                                                                                                                                                                                                                                          | 金      | ご飯                     |  | かぶの味噌汁<br>ししゃもの南蛮漬け（ひとり2本）<br>炒り鶏                            | 米 澱粉 油 ごま油 砂糖<br>ごんにゃく 里芋                | 牛乳 油揚げ 味噌 ししゃも<br>鶏肉            | かぶ 長ねぎ 小松菜 生姜<br>ごぼう れんこん 人参<br>しいたけ いんげん                                | 800        | 28.5          |
| 23                                                                                                                                                                                                                                          | 月      | ご飯                     |  | ビーフンスープ<br>台湾風鶏肉の唐揚げ<br>じゃこ入り野菜ソテー                           | 米 ごま油 ビーフン 澱粉 油<br>砂糖                    | ジョア 豚肉 えび 鶏肉<br>ちりめんじゃこ         | しいたけ 玉ねぎ 人参 白菜<br>チンゲン菜 にんにく 生姜<br>キャベツ 小松菜 コーン                          | 788        | 30.9          |
| 24                                                                                                                                                                                                                                          | 火      | ハヤシライス<br>(ご飯)         |  | イタリアンサラダ<br>(イタリアンドレッシング)<br>すいか                             | 米 油                                      | 牛乳 豚肉                           | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参<br>マッシュルーム コーン 大根<br>きゅうり すいか                             | 811        | 27.5          |
| 25                                                                                                                                                                                                                                          | 水      | ご飯                     |  | 豆腐の吸物<br>あじフライ<br>(中濃ソース)<br>豚肉と野菜の味噌炒め                      | 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖<br>澱粉                     | 牛乳 豆腐 あじ 豚肉 味噌                  | 玉ねぎ えのき茸 小松菜<br>長ねぎ 人参 キャベツ にら                                           | 774        | 31.2          |
| 26                                                                                                                                                                                                                                          | 木      | 親子丼<br>(麦ご飯)           |  | 豚汁<br>煮浸し                                                    | 麦 米 油 ごんにゃく 里芋<br>しらたき 砂糖                | 牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 卵<br>油揚げ 粉かつお       | 人参 ごぼう 大根 長ねぎ<br>玉ねぎ しいたけ<br>グリンピース 白菜 もやし<br>えのき茸 小松菜                   | 819        | 38.6          |
| 27                                                                                                                                                                                                                                          | 金      | ココアトースト                |  | 米粉のチャウダー<br>たらのマリネ                                           | パン バター 砂糖 ココア 油<br>じゃが芋 米粉 澱粉<br>オリーブオイル | 牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ<br>たら           | 玉ねぎ 人参 ほうれん草<br>赤ピーマン ピーマン レモン                                           | 768        | 32.8          |
| 30                                                                                                                                                                                                                                          | 月      | ご飯                     |  | なめこの味噌汁<br>ハンバーグバーベキューソース<br>ごま和え                            | 米 油 砂糖 ごんにゃく ごま                          | 牛乳 味噌 豚肉 鶏肉                     | 大根 なめこ 小松菜 長ねぎ<br>玉ねぎ 生姜 にんにく<br>りんご 人参 キャベツ<br>いんげん                     | 775        | 27.8          |
| ☆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。<br>☆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。<br>☆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。<br>栗、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。<br>※13日に使用する袋麺(スパゲッティ)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。<br>※23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                                                                    | 798        | 32.0          |
| 永山調理所<br>☎375-4661                                                                                                                                                                                                                          |        |                        |                                                                                     |                                                              |                                          |                                 | 基準栄養量                                                                    | 830        | 27.0~<br>41.5 |