

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