

| 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                                                                                                                                                                                                                                                        | 月  | ポークカレーライス<br>(ご飯)                                               |    | コーンドレサラダ<br>ぶどう (1人3個)                              | 米 油 じゃが芋 砂糖                                 | 牛乳 豚肉                        | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参<br>りんご キャベツ きゅうり<br>コーン ぶどう                    | 824           | 25.8          |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                        | 火  | ご飯                                                              |    | 野菜の生姜汁<br>さばの塩焼き<br>生揚げとキャベツの炒め物                    | 米 油 里芋 砂糖 澱粉 ごま油                            | 牛乳 鶏肉 さば 豚肉 味噌<br>生揚げ        | ごぼう 人参 小松菜 白菜<br>生姜 にんにく 筍 キャベツ<br>長ねぎ                        | 818           | 34.3          |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                        | 水  | イギリスパン                                                          |    | ブイヤベース風スープ<br>鶏肉のクリームソース<br>フレンチサラダ<br>(フレンチドレッシング) | パン 油 じゃが芋 米粉                                | 牛乳 いか たら 鶏肉<br>生クリーム 青大豆     | にんにく 玉ねぎ トマト<br>しめじ コーン 人参 キャベツ<br>きゅうり                       | 694           | 39.1          |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                        | 木  | ご飯                                                              |    | 野菜のごま汁<br>さけフライ<br>(中濃ソース)<br>ひじきの煮物                | 米 油 ごま 小麦粉 パン粉<br>ごま油 砂糖                    | 牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌 さけ<br>ひじき さつま揚げ | 人参 大根 なす 小松菜<br>ごぼう いんげん                                      | 849           | 32.6          |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                        | 金  | 豚キムチ丼<br>(麦ご飯)                                                  |    | 茎若布サラダ<br>(中華ドレッシング)<br>フルーツ寒天                      | 麦 米 ごま油 しらたき 砂糖<br>澱粉                       | 牛乳 豚肉 茎若布 寒天                 | にんにく 人参 えのき茸 白菜<br>長ねぎ キムチ にら コーン<br>大根 きゅうり りんご もも<br>パイナップル | 815           | 28.7          |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                        | 月  | コーン食パン                                                          |    | ミネストローネ<br>鶏肉のハーブ焼き<br>ツナ入りキャベツソテー                  | パン 油 砂糖 マカロニ<br>オリーブオイル ごま油                 | 牛乳 ベーコン 赤いんげん豆<br>大豆 鶏肉 まぐろ  | コーン にんにく セロリー<br>玉ねぎ 人参 トマト<br>ズッキーニ パセリ 長ねぎ<br>キャベツ 小松菜      | 752           | 34.8          |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                        | 火  | ご飯                                                              |    | 薩摩汁<br>厚焼玉子<br>ごぼうのしぐれ煮                             | 米 さつま芋 油 しらたき<br>砂糖                         | 牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌 卵<br>豚肉 さつま揚げ   | 人参 大根 長ねぎ 生姜<br>ごぼう しいたけ いんげん                                 | 766           | 30.5          |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                       | 水  | ハヤシライス<br>(ご飯)                                                  |    | じゃこ入り野菜ソテー<br>りんご                                   | 米 油 砂糖                                      | 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ                | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参<br>しめじ キャベツ 小松菜<br>コーン りんご                     | 819           | 28.2          |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                       | 木  | ご飯                                                              |    | 五目スープ<br>白身魚のチリソース<br>にらともやしの炒め物                    | 米 澱粉 油 砂糖                                   | 牛乳 鶏肉 なたと メルルーサ<br>豚肉        | しいたけ 人参 筍 白菜<br>長ねぎ 生姜 にんにく もやし<br>にら                         | 767           | 32.3          |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                       | 金  | ご飯                                                              |  | きのこのかきたま汁<br>和風ハンバーグ<br>千切り野菜の炒め物                   | 米 澱粉 油 砂糖 じゃが芋                              | 牛乳 卵 豚肉 鶏肉 粉かつお              | 玉ねぎ えのき茸 しめじ<br>小松菜 長ねぎ キャベツ 人参<br>ピーマン                       | 801           | 31.9          |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                       | 火  | ご飯                                                              |  | 米粉麺のスープ<br>さわらの甘酢だれ<br>なすの味噌炒め                      | 米 米粉麺 ごま油 澱粉 油<br>砂糖                        | 牛乳 鶏肉 さわら 豚肉 味噌              | 生姜 しいたけ 人参 白菜<br>にら にんにく なす キャベツ                              | 821           | 32.8          |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                       | 水  | はちみつレモントースト                                                     |  | 秋の味覚シチュー<br>キャベツのベベロンチーノソテー                         | パン バター 砂糖 はちみつ<br>油 さつま芋 米粉 マカロニ<br>オリーブオイル | 牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン              | レモン 玉ねぎ 人参 しめじ<br>エリンギ トマト にんにく<br>キャベツ                       | 739           | 26.5          |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                       | 木  | ご飯                                                              |  | 味噌鶏ごぼう汁<br>赤魚の和風あん<br>野菜のおかか炒め                      | 米 油 こんにゃく 澱粉 砂糖                             | 牛乳 鶏肉 味噌 あかうお<br>ベーコン 粉かつお   | 人参 ごぼう 長ねぎ 小松菜<br>生姜 キャベツ しめじ                                 | 793           | 32.2          |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                       | 金  | <div>うすらたまごが入っています。<br/>よくかんで食べましょう！</div><br>あんかけ焼きそば<br>(中華麺) |  | 焼き餃子 (1人3個)<br>華風きゅうり                               | 中華麺 油 砂糖 澱粉 ごま油<br>小麦粉                      | ジョア 豚肉 なたと うずら卵<br>いか        | 生姜 玉ねぎ 人参 筍<br>しいたけ 白菜 チンゲン菜<br>長ねぎ キャベツ にんにく<br>大根 きゅうり      | 774           | 30.1          |
| 22                                                                                                                                                                                                                                                       | 月  | ご飯                                                              |  | 若布スープ<br>チーズタッカルビ<br>りんご                            | 米 ごま油 油 砂糖 澱粉<br>トック                        | 牛乳 豆腐 若布 鶏肉 味噌<br>チーズ        | 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜<br>人参 キャベツ にら りんご                             | 764           | 28.0          |
| 24                                                                                                                                                                                                                                                       | 水  | <div>カミカミ献立</div><br>若布ご飯                                       |  | だまこ汁<br>めひかりの唐揚げ<br>切干大根のごま酢和え                      | 米 油 だまこ餅 澱粉 砂糖<br>ごま ごま油                    | 若布 牛乳 鶏肉 めひかり                | 人参 白菜 長ねぎ 小松菜<br>切干大根 もやし きゅうり                                | 780           | 30.6          |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                       | 木  | 四川豆腐丼<br>(麦ご飯)                                                  |  | 春雨サラダ<br>レモンゼリー                                     | 麦 米 油 砂糖 澱粉 ごま油<br>春雨                       | 牛乳 豚肉 味噌 豆腐 えび               | にんにく 生姜 人参 筍<br>しいたけ 長ねぎ チンゲン菜<br>もやし コーン きゅうり<br>レモン         | 796           | 32.1          |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                       | 金  | ご飯                                                              |  | 根菜の味噌汁<br>さばのカレー焼き<br>野菜の昆布和え                       | 米 里芋 油 砂糖                                   | 牛乳 豆腐 味噌 大豆 さば<br>昆布         | 人参 ごぼう 大根 長ねぎ<br>にんにく キャベツ きゅうり                               | 795           | 30.0          |
| 29                                                                                                                                                                                                                                                       | 月  | コッペパン                                                           |  | 押麦入り野菜スープ<br>ロングウィナーのケチャップソース<br>ジャーマンポテト           | パン 麦 砂糖 油 じゃが芋                              | 牛乳 鶏肉 ウィナー<br>ベーコン           | 玉ねぎ セロリー 人参<br>キャベツ コーン トマト<br>黄ピーマン                          | 746           | 29.0          |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                       | 火  | ご飯                                                              |  | あおさの味噌汁<br>豚肉のねぎソース<br>煮浸し                          | 米 澱粉 油 砂糖 ごま油                               | 牛乳 味噌 あおさ 豚肉<br>油揚げ 粉かつお     | 人参 大根 えのき茸 長ねぎ<br>白菜 もやし                                      | 818           | 32.8          |
| <div>☆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/>※19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。<br/>④19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。</div> |    |                                                                 |                                                                                     |                                                     |                                             |                              | 平均栄養量                                                         | 787           | 31.1          |
| <div>南野調理所<br/>☎371-2416</div>                                                                                                                                        |    |                                                                 |                                                                                     |                                                     |                                             |                              | 基準栄養量                                                         | 830           | 27.0~<br>41.5 |