

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