

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人分 kcal	たんぱく質 g	
1	金	筍ご飯		兜かまぼこのすまし汁 鶏肉の唐揚げ 野菜の塩麹炒め	米 澱粉 油	油揚げ 牛乳 かまぼこ 鶏肉 豚肉	筍 大根 人参 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ ピーマン	786	30.8	
7	木	抹茶ミルクトースト		米粉のトマトシチュー オニオンドレッシングサラダ	パン バター 砂糖 油 じゃが芋 米粉	練乳 牛乳 鶏肉 ひよこ豆	抹茶 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト コーン キャベツ もやし きゅうり	704	26.5	
8	金	ご飯		だまご汁 めひかりの唐揚げ いんげんのひき肉炒め	米 だまご餅 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 めひかり 豚肉	人参 白菜 長ねぎ 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ いんげん	827	35.4	
11	月	ご飯		かきたま汁 さばの味噌だれ 金平ごぼう	米 澱粉 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豆腐 卵 さば 豚肉	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ ごぼう れんこん 人参 いんげん	802	30.6	
12	火	華風そぼろ丼 (麦ご飯)		中華スープ 河内晩柑	麦 米 油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 なたと 鶏肉 大豆	生姜 しいたけ 白菜 チンゲン菜 長ねぎ にんにく 筍 玉ねぎ 人参 なら 河内晩柑	744	34.3	
13	水	ご飯		かぶの味噌汁 さわらの甘酢あん 筑前煮	米 澱粉 油 砂糖 こんにやく 里芋	牛乳 油揚げ さわら 鶏肉	かぶ 長ねぎ 小松菜 ごぼう れんこん 人参 しいたけ いんげん	830	34.0	
14	木	ガーリックライス		野菜スープ ケイジャンチキン 豆まめサラダ	米 じゃが芋 油 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	コーン にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 大根 生姜 枝豆 キャベツ 小松菜 きゅうり	730	29.4	
15	金	ご飯		なめこの味噌汁 厚焼玉子 じゃが芋のそぼろ煮	米 油 じゃが芋 砂糖 澱粉	牛乳 生揚げ 卵 豚肉	大根 なめこ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリンピース	740	29.7	
18	月	ご飯		豚汁 かつおの南蛮だれ 野菜の昆布和え	米 油 こんにやく 里芋 澱粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ かつお 昆布	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 きゅうり	837	36.9	
19	火	ピビンバ丼 (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 若布 豚肉	大根 えのき草 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	731	32.6	
20	水	ご飯		根菜の味噌汁 さばの塩焼き 肉野菜炒め	米 里芋 油 澱粉	牛乳 豆腐 さば 豚肉	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ なら	800	32.9	
21	木	あんかけ焼きそば (中華麺)		さつま芋の蜜がらめ(1人3個) 華風きゅうり	中華麺 油 砂糖 澱粉 ごま油 さつま芋 水あめ	牛乳 豚肉 なたと うずら卵 いか	生姜 玉ねぎ 人参 筍 しいたけ 白菜 チンゲン菜 長ねぎ 大根 きゅうり	855	30.3	
22	金	ポークカレーライス (麦ご飯)	※ ジ ョ ア	じゃこ入り野菜ソテー ニューサマーオレンジ	麦 米 油 じゃが芋 砂糖	ジョア 豚肉 ちりめんじゃこ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 コーン ニューサマーオレンジ	806	28.8	
25	月	コーン食パン		押麦入りトマトスープ ますのパン粉焼き ジャーマンポテト	パン オリーブオイル 麦 ノンエッグマヨネーズ パン粉 じゃが芋 バター	牛乳 豚肉 ます ベーコン	コーン にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム トマト パジル パセリ	740	35.8	
26	火	ご飯 (しそひじきふりかけ)		鶏団子スープ 生揚げとキャベツの味噌炒め	米 澱粉 ごま油 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ	人参 白菜 玉ねぎ もやし しそ にんにく 生姜 筍 キャベツ 長ねぎ	845	39.6	
27	水	豚肉の旨煮丼 (麦ご飯)		土佐酢和え メロン	麦 米 油 しらたき 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉 若布 粉かつお	生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ 白菜 なら もやし キャベツ メロン	742	29.5	
28	木	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 こんにやく 澱粉 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 あかうお ベーコン 粉かつお	ごぼう 人参 長ねぎ 小松菜 生姜 しめじ キャベツ	780	31.9	
29	金	ご飯		かぼちゃのポタージュ ハンバーグデミグラスソース アスパラサラダ (フレンチドレッシング)	米 油 砂糖	牛乳 チーズ 生クリーム 豚肉 鶏肉	玉ねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ アスパラガス きゅうり	846	29.4	
☆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、その他のナッツ類(木の実、種実)は給食に使用しません。 粟、ごま、カカオ、ココナッツ、杏仁は給食で使用します。 ※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	786	32.1
南野調理所 ☎371-2416								基準栄養量	830	27.0~ 41.5

