



日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー	たん白質	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	kcal	g		
9	金	ご飯	○	桜かまぼこの吸物 鯖の味噌マヨネーズ焼き 胡麻和え	米、 ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、澱粉、こんにゃく、 ごま	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 鯖、味噌、白いんげん豆	大根、筍、あさつき、 いんげん、人参、キャベツ	767	32.5	
12	月	若布ご飯	○	キャベツの味噌汁 シシヤモのゆかり揚げ (ひとり2本) 筑前煮	米、小麦粉、油、 こんにゃく、里芋、砂糖	若布、牛乳、生揚げ、 味噌、シシヤモ、鶏肉	キャベツ、長ねぎ、 ほうれん草、しそ、 ごぼう、れんこん、 しいたけ、人参、 いんげん	821	31.4	
13	火	ご飯	○	中華スープ 蒸しシュウマイ(ひとり2個) チンジャオロース	米、ごま油、 シュウマイの皮、澱粉	牛乳、生揚げ、なると、 豚肉	生姜、大根、しいたけ、 チンゲン菜、長ねぎ、 玉ねぎ、にんにく、筍、 もやし、人参、ピーマン	757	30.7	
14	水	コッペパン	○	ピーンチャウダー ロングウインナーの ケチャップソース コーンとほうれん草のソテー	パン、油、バター、 小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、生クリーム、 チーズ、大豆、ウインナー	玉ねぎ、人参、しめじ、 トマト、キャベツ、 コーン、ほうれん草、 赤ピーマン	792	34.2	
15	木	鶏そぼろ丼 (ご飯)	○	豚汁 レモンゼリー	米、油、こんにゃく、 里芋、砂糖	牛乳、豚肉、味噌、鶏肉、 青大豆、卵	ごぼう、人参、大根、 あさつき、生姜、筍、 玉ねぎ、レモン	791	35.8	
16	金	チキンカレー ライス (麦ご飯)	○	グリーンサラダ 清見オレンジ イタリアンドレッシング	米、麦、油、じゃが芋	牛乳、鶏肉、青大豆	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、 清見オレンジ	928	26.2	
19	月	丸パン	○	キャベツスープ メンチカツ チリコンカン 卓上ソース	パン、小麦粉、パン粉、 油、砂糖、澱粉	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、 赤いんげん豆、ひよこ豆	えのき、人参、キャベツ、 コーン、玉ねぎ、生姜、 にんにく、トマト	766	35.4	
20	火	麻婆豆腐丼 (ご飯)	○	中華サラダ デコボン 中華ドレッシング	米、ごま油、砂糖、澱粉、 しらたき	牛乳、豚肉、味噌、豆腐、 荳若布	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、長ねぎ、大根、 もやし、きゅうり、 デコボン	816	30.4	
21	水	ご飯	○	新じゃが芋の味噌汁 鱈の蒲焼き 即席漬け	米、新じゃが芋、澱粉、 油、砂糖、ごま	牛乳、油揚げ、味噌、鱈、 塩昆布	玉ねぎ、人参、長ねぎ、 生姜、キャベツ、きゅうり	845	28.6	
22	木	パエリア (サフランライス) <small>サフランライスにパエリアの 具を混ぜて、食べてください。</small>	○	ソバ・デ・アホ 清見オレンジ <small>ソバ・デ・アホは「にんにく のスープ」のことです。</small>	米、オリーブオイル、澱粉	牛乳、ベーコン、卵、 鶏肉、イカ、エビ	にんにく、玉ねぎ、人参、 えのき、パセリ、トマト、 マッシュルーム、コーン、 ピーマン、赤ピーマン、 清見オレンジ	772	37.2	
23	金	ご飯	○	呉汁 鱈フライ ごぼうのしぐれ煮 卓上ソース	米、里芋、小麦粉、 パン粉、油、 しらたき、砂糖	牛乳、油揚げ、味噌、 大豆、鱈、豚肉、 さつま揚げ	大根、人参、長ねぎ、 生姜、ごぼう、しいたけ、 いんげん	875	33.2	
26	月	ご飯	○	玉ねぎの味噌汁 鶏肉の唐揚げ 筍のおかか炒め	米、澱粉、油、 ごま油、砂糖	牛乳、油揚げ、味噌、 若布、鶏肉、さつま揚げ、 粉かつお	玉ねぎ、人参、しめじ、 にんにく、生姜、筍、 いんげん	902	32.3	
27	火	ご飯	○	いら玉汁 鯖の塩焼き ひじきの煮物	米、澱粉、砂糖	牛乳、卵、鯖、ひじき、 油揚げ	人参、筍、玉ねぎ、 長ねぎ、いら、 れんこん、枝豆	813	35.4	
28	水	胚芽食パン	○	野菜のスープ煮 カレービーンズ 河内晩柑	パン、油、じゃが芋	牛乳、ウインナー、鶏肉、 大豆、チーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、 生姜、にんにく、トマト、 河内晩柑	744	35.0	
30	金	ご飯	○	白玉汁 ホッケの文化干し 豚肉と野菜の味噌炒め <small>白玉は よくかんで 食べましょう。</small>	米、白玉、ごま油、 砂糖、澱粉	牛乳、鶏肉、ホッケ、 豚肉、味噌	人参、白菜、長ねぎ、 小松菜、玉ねぎ、 キャベツ、ピーマン	753	34.2	
15回	☆食料量の都合により、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用する予定です。 太字 の料理に使われます。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食に使用しません。						南野調理所 Tel.371-2416	平均栄養量	809	32.8
								基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5

＊食物アレルギーのあるお子さんへの対応＊

学校給食センターでは、食物アレルギーのあるお子さんのために、アレルギー献立表の配布や、乳製品アレルギーの対応として、飲用牛乳の停止を行っています。（乳糖不耐症は医師の診断書の提出をもって対応します。）

希望される方は、学校に申込書がありますので、担任の先生にお問い合わせください。

