

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		主食	牛乳	おかず	黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品			
6	木	胚芽食パン	○	ブロックフィスケル モウカザメのバジリコ揚げ グリーンサラダ ソイドレッシング 	パン、油、バター、 小麦粉、澱粉	牛乳、鶏肉、 白いんげん豆、豆乳、 生クリーム、モウカザメ	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、 ほうれん草、バジル、 にんにく、キャベツ、 きゅうり	826	38.6	
7	金	親子丼 (ご飯)	○	春キャベツの味噌汁 お茶プリン 	米、油、しらたき、砂糖	牛乳、油揚げ、 味噌、鶏肉、卵	えのき、キャベツ、 玉ねぎ、しいたけ、 人参、グリーンピース、 抹茶	850	35.8	
10	月	ポークカレー ライス (麦ご飯)	○	アスパラサラダ 清見オレンジ 玉ねぎドレッシング	米、麦、油、じゃが芋	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、アスパラガス、 キャベツ、きゅうり、 コーン、清見オレンジ	885	25.6	
11	火	ご飯	○	春野菜の味噌汁 鯖の塩焼き 切干大根の煮物	米、板ふろ、油、 しらたき、砂糖	牛乳、味噌、鯖	玉ねぎ、キャベツ、 あさつき、切干大根、 人参、しいたけ、いんげん	786	33.0	
12	水	ご飯	○	華風コーンスープ 酢豚 青りんごゼリー	米、澱粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、豚肉	玉ねぎ、人参、きくらげ、 コーン、みつば、生姜、 筍、ピーマン、 しいたけ、りんご	911	32.8	
13	木	丸パン	○	野菜スープ シュクメルリ ロビオのトマト煮	パン、オリーブオイル、 バター、油、砂糖、澱粉	牛乳、ベーコン、鶏肉、 チーズ、豚肉、大豆、 赤いんげん豆、ひよこ豆	玉ねぎ、人参、コーン、 キャベツ、にんにく、 生姜、トマト	773	40.3	
14	金	ご飯	○	根菜の味噌汁 シシャモの南蛮揚げ（1人2本） 即席漬け	米、里芋、澱粉、 油、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、味噌、 シシャモ、塩昆布	大根、人参、ごぼう、 長ねぎ、生姜、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり	783	26.3	
17	月	揚げパン	○	トマトシチュー 野菜ソテー	パン、油、砂糖、 じゃが芋、マカロニ	牛乳、鶏肉、ベーコン	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、 トマト、キャベツ、コーン	809	27.8	
18	火	ご飯	○	吉野汁 鯖の西京焼き 大根と厚揚げの炊いたん	米、澱粉、砂糖	牛乳、鶏肉、鯖、 味噌、生揚げ	人参、白菜、長ねぎ、 小松菜、大根、水菜	752	33.1	
19	水	ジャージャー丼 (麦ご飯)	○	中華炒め メロン	米、麦、油、砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、大豆、 味噌、イカ	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、筍、キャベツ、 きくらげ、メロン	831	32.7	
20	木	ご飯	○	和風汁 つくね 肉野菜炒め	米、春雨、澱粉、 里芋、油、砂糖	牛乳、かまぼこ、 つずら卵、鶏肉、 豚肉、味噌	人参、白菜、あさつき、 玉ねぎ、れんこん、 ごぼう、生姜、 キャベツ、にら	798	29.8	
21	金	ご飯	○	玉ねぎの味噌汁 太刀魚のカレー揚げ 胡麻和え	米、澱粉、油、 こんにゃく、砂糖、ごま	牛乳、油揚げ、味噌、 大豆、太刀魚	玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、 キャベツ、人参、いんげん	921	31.3	
24	月	ご飯	○	五目スープ イカのピリ辛焼き タツリタン	米、ごま油、油、 じゃが芋、砂糖	牛乳、豚肉、イカ、 鶏肉、生揚げ	筍、人参、もやし、 しいたけ、チンゲン菜、 にんにく、生姜、 玉ねぎ、いんげん	778	39.4	
25	火	ハヤシライス (ご飯)	○	海藻サラダ ニューサマーオレンジ 和風ドレッシング	米、油	牛乳、豚肉、海藻	にんにく、生姜、 玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、もやし、 きゅうり、コーン、 ニューサマーオレンジ	829	27.9	
26	水	ご飯	○	そうめんまき 鯖のねぎ味噌がけ 浦上そばろ	米、そうめん、油、 砂糖、ごま、澱粉、 ごま油、こんにゃく	牛乳、鶏肉、鯖、 味噌、豚肉	玉ねぎ、かぼちゃ、しめじ、 小松菜、長ねぎ、ごぼう、 人参、もやし、いんげん	875	32.5	
27	木	コッペパン	○	コーンチャウダー 鮭フライ キャベツソテー 卓上ソース	パン、油、バター、 小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、 豆乳、生クリーム、 鮭、ベーコン	玉ねぎ、人参、コーン、 キャベツ、エリンギ、 赤ピーマン	813	37.3	
28	金	ご飯	○	なすの味噌汁 鶏肉の唐揚げ 煮浸し	米、澱粉、油	牛乳、豆腐、味噌、 鶏肉、油揚げ、粉かつお	なす、しめじ、小松菜、 長ねぎ、にんにく、 生姜、白菜、人参、 もやし、えのき	883	31.6	
31	月	ご飯	○	白菜の味噌汁 ハンバーグおろしソース のり塩ポテト	米、パン粉、砂糖、 じゃが芋、油	牛乳、味噌、大豆、鶏肉、 牛肉、豚肉、青のり	白菜、人参、長ねぎ、 玉ねぎ、大根	788	26.7	
18回	☆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、ひわは給食に使用しません。							平均栄養量	827	32.4
永山調理所 TEL 375-4661							基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5	