

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 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	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	えのぎ、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	
7	金	胚芽食パン	○	ブロックフィスクル 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	
10	月	ご飯	○	春野菜の味噌汁 鯖の塩焼き 切干大根の煮物	米、板ふ、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	
11	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	
12	水	ご飯	○	<b>五日スープ</b> イカのピリ辛焼き タットリタン	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	
13	木	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	
14	金	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	
17	月	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、うずら卵、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	
18	火	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	
19	水	ご飯	○	<b>玉ねぎの味噌汁</b> 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	<b>玉ねぎ</b> 、しめじ、長ねぎ、キャベツ、人参、いんげん	921	31.3	
20	木	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	
21	金	ご飯	○	そうめんまき 鯖のねぎ味噌かけ 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	
24	月	コッパン	○	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	
25	火	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	
26	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	
27	木	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	
28	金	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	
31	月	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、えのぎ	883	31.6	
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