

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	黄	赤	緑				
		献立名		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				
1	火	大豆入り ドライカレーライス (ターメリックライス)	○	グリーンサラダ メロン 玉ねぎドレッシング	米、油	牛乳、豚肉、大豆	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 コーン、メロン	881	29.7	
2	水	ガーリック トースト	○	<b>ポークビーンズ</b> キャベツソテー	パン、バター、油、 じゃが芋、砂糖	牛乳、豚肉、大豆、ひよこ豆、 ベーコン	にんにく、パセリ、生姜、 セロリ、 <b>玉ねぎ</b> 、人参、 マッシュルーム、トマト、 キャベツ、コーン、赤ピーマン	744	29.6	
3	木	ひじきご飯	○	小松菜の味噌汁 ニギスの唐揚げ（1人3本） <b>ごぼうサラダ</b> 胡麻ドレッシング	米、澱粉、油	ひじき、牛乳、油揚げ、 味噌、ニギス	人参、玉ねぎ、しめじ、 小松菜、ごぼう、 <b>大根</b> 、水菜	813	28.5	
4	金	ご飯	○	中華スープ 焼き餃子（1人3個） 生揚げのオイスター炒め	米、油、春雨、ごま油、 餃子の皮、砂糖、澱粉	牛乳、鶏肉、ひじき、生揚げ	人参、白菜、しいたけ、 チンゲン菜、長ねぎ、にら、 キャベツ、玉ねぎ、 にんにく、生姜、筍、小松菜	753	26.8	
7	月	ご飯	○	華風コーンスープ 春巻 野菜炒め	米、澱粉、春雨、 春巻の皮、油	牛乳、鶏肉、卵、豚肉	玉ねぎ、人参、コーン、 チンゲン菜、キャベツ、 生姜、にんにく、にら	854	26.3	
8	火	コッペパン	○	かぼちゃのポタージュ ロングウインナーのケチャップソース カラフルポテト	パン、油、砂糖、じゃが芋、 バター	牛乳、生クリーム、ウインナー	玉ねぎ、かぼちゃ、パセリ、 トマト、人参、コーン、枝豆	838	29.3	
9	水	チリミート (麦ご飯)	○	冬瓜スープ レモンゼリー	米、麦、油、澱粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、冬瓜、生姜、 にんにく、トマト、レモン	779	29.2	
10	木	ご飯	○	あおさの味噌汁 鰯の蒲焼き 野菜の梅あえ	米、澱粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、味噌、 あおさ、鰯	人参、大根、えのき、生姜、 キャベツ、もやし、きゅうり、 梅	777	26.1	
11	金	ご飯	○	ゆばの吸物 鶏肉の西京焼き 大根とさつま揚げの炊いたん	米、砂糖	牛乳、ゆば、鶏肉、味噌、 さつま揚げ	玉ねぎ、しめじ、小松菜、 長ねぎ、人参、大根、水菜	795	30.2	
14	月	ご飯	○	なすの味噌汁 鯖の塩焼き <b>玉ねぎの卵とじ</b>	米、油、しらたき、砂糖	牛乳、油揚げ、味噌、鯖、 鶏肉、卵	<b>玉ねぎ</b> 、なす、しめじ、 小松菜、人参、しいたけ、 枝豆	870	39.7	
15	火	ポーク カレーライス (麦ご飯)	○	海藻サラダ メロン 青じそドレッシング	米、麦、油、じゃが芋	牛乳、豚肉、海藻	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、りんご、もやし、 きゅうり、コーン、メロン	862	26.3	
16	水	<b>オリパラ応援給食</b> 胚芽食パン	○	アイスランドミックミートスープ サーモンのパジリコ揚げ カラフルサラダ スキル（ベリーミックス） フレンチドレッシング 	パン、油、じゃが芋、小麦粉	豚肉、サーモン、スキル	玉ねぎ、人参、セロリ、 マッシュルーム、キャベツ、 パジリコ、赤ピーマン、ぶどう、 きゅうり、コーン、ほうれん草	773	42.0	
17	木	鶏そぼろ丼 (麦ご飯)	○	野菜のごま汁 即席漬け	米、麦、ごま、油、砂糖	牛乳、油揚げ、味噌、鶏肉、 卵、塩昆布	大根、人参、なす、長ねぎ、 生姜、筍、玉ねぎ、枝豆、 キャベツ、きゅうり	819	35.5	
18	金	ご飯	○	<b>もずくの味噌汁</b> アジフライ <b>煮浸し</b> 卓上ソース	米、小麦粉、パン粉、油	牛乳、味噌、もずく、鰯、 油揚げ、粉かつお	<b>大根</b> 、玉ねぎ、小松菜、 白菜、 <b>人参</b> 、もやし、えのき	790	27.6	
21	月	ご飯	○	<b>ジュリエヌスープ</b> 鶏肉のバーベキューソース いんげんとコーンのソテー	米、油、砂糖、バター	牛乳、豚肉、鶏肉	人参、 <b>玉ねぎ</b> 、キャベツ、 生姜、にんにく、りんご、 マッシュルーム、コーン、 いんげん	773	29.4	
22	火	中華丼 (ご飯)	○	春雨サラダ すいか	米、ごま油、砂糖、 澱粉、春雨、ごま	牛乳、豚肉、エビ、イカ、 うずら卵、なるこ	生姜、筍、しいたけ、人参、 白菜、チンゲン菜、きゅうり、 もやし、コーン、すいか	813	33.2	
23	水	ご飯	○	冬瓜の味噌汁 鯖の照り焼き 五目金平	米、砂糖、澱粉、ごま油、 こんにゃく	牛乳、油揚げ、味噌、 鯖、豚肉	玉ねぎ、冬瓜、しめじ、 長ねぎ、生姜、ごぼう、 人参、いんげん	797	34.7	
24	木	中華麺※	○	味噌ラーメンのスープ いもち 荳若布サラダ 中華ドレッシング	中華麺、油、ごま、じゃが芋	牛乳、豚肉、味噌、なるこ、 荳若布	にんにく、生姜、人参、 コーン、長ねぎ、もやし、 にら、きゅうり、大根	799	26.7	
25	金	コーン食パン	○	貝だくさん野菜スープ スペイン風オムレツ 鶏肉のトマト煮	パン、じゃが芋、 オリーブオイル、砂糖、澱粉	牛乳、ベーコン、卵、鶏肉	コーン、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、かぼちゃ、 キャベツ、ほうれん草、 にんにく、トマト	772	33.0	
28	月	ご飯	○	豚汁 豆腐ハンバーグ和風ソース 野菜の胡麻酢あえ	米、油、こんにゃく、里芋、 砂糖、澱粉、ごま	牛乳、豚肉、味噌、豆腐、 鶏肉	人参、ごぼう、大根、長ねぎ、 玉ねぎ、生姜、えのき、 しめじ、もやし、キャベツ、 小松菜	735	27.3	
29	火	ご飯	○	キャベツの味噌汁 イカの竜田揚げ <b>塩肉じゃが</b>	米、澱粉、油、こんにゃく、 <b>じゃが芋</b> 、砂糖	牛乳、油揚げ、味噌、イカ、 豚肉	人参、玉ねぎ、キャベツ、 えのき、生姜、にんにく、 いんげん	848	33.5	
30	水	豚キムチ丼 (麦ご飯)	○	若布スープ 華風漬け りんごゼリー	米、麦、ごま、ごま油、 砂糖、澱粉	牛乳、鶏肉、豆腐、若布、 豚肉	玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、 キャベツ、人参、筍、えのき、 キムチ、にら、きゅうり、 生姜、りんご	790	34.1	
22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。 ※ <b>太字</b> は市内産の食材を使う予定です。 <b>太字</b> の料理に使われます。 ※ 24日に使用する袋麺は、そば粉を使用した製品を同じ工場で製造しています。 ※ 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 ☎371-2417		平均栄養量	803	30.9
								基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5