

令和3年度

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			
1	火	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	750	26.8	
2	水	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	864	26.3	
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) ごぼうサラダ 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、大根、 水菜	813	28.5	
4	金	コッパン	○	かぼちゃのポタージュ ロングワ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、 ワインナー	玉ねぎ、かぼちゃ、パセリ、 トマト、人参、コーン、枝豆	838	29.3	
7	月	豚キムチ丼 (麦ご飯)	○	若布スープ 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、りんご	766	32.9	
8	火	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	792	30.2	
9	水	鶏そぼろ丼 (麦ご飯)	○	野菜のごま汁 即席漬	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	821	35.5	
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	774	26.1	
11	金	ガーリックトースト	○	ポークビーンズ 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、玉ねぎ、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	
14	月	ご飯	○	ジュリエンスープ 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、玉ねぎ、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	770	29.4	
15	火	ご飯	○	もずくの味噌汁 アジフライ 煮浸し 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	大根、玉ねぎ、小松菜、 白菜、人参、もやし、えのき	787	27.6	
16	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	781	29.2	
17	木	中華麺※	○	味噌ラーメンのスープ いももち 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、 なると、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	
18	金	ご飯	○	なすの味噌汁 鰯の塩焼き 玉ねぎの卵とじ	米、油、しらたき、砂糖	牛乳、油揚げ、味噌、 鰯、鶏肉、卵	玉ねぎ、なす、しめじ、 小松菜、人参、しいたけ、 枝豆	867	39.7	
21	月	胚芽食パン	○	アイスランディックミートスープ サーモンのバジリコ揚げ 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、 バジル、赤ピーマン、きゅうり、 コーン、ほうれん草、ぶどう	773	42.0	
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、なると	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	810	33.2	
23	水	ご飯	○	冬瓜の味噌汁 鰯の照り焼き 五目金平	米、砂糖、澱粉、 ごま油、こんにゃく	牛乳、油揚げ、味噌、 鰯、豚肉	玉ねぎ、冬瓜、しめじ、 長ねぎ、生姜、ごぼう、 人参、いんげん	794	34.7	
24	木	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	
25	金	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	732	27.3	
28	月	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	
29	火	ご飯	○	キャベツの味噌汁 イカの竜田揚げ 塩肉じゃが	米、澱粉、油、こんにゃく、 じゃが芋、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	845	33.5	
30	水	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	846	26.3	
22回	☆食材材料の都合により、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せぬ。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食に使用しません。 ※17日に使用する袋麺(中華麺)は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。							平均栄養量	801	30.8
							基標準栄養量	830	27.0 ~ 41.5	

永山調理所
TEL 375-4661