

令和4年度

日	曜日	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしを ととのえる	kcal	たんぱく質 g
1	木	ごはん		トマトとたまごのスープ コチュマヨチキン チャブチェ	こめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	たまねぎ えのきたけ トマト こまつな ながねぎ にんにく にんじん ピーマン には	611	26.4
2	金	ごはん		ふゆやさいのみそしる とうふハンバーグてりやきソース やさいのしらあえふう	こめ さとも パンこ さとう でんぶん こんにやく ごま	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく しろいんげんまめ	はくさい ごぼう ほうれんそう ながねぎ たまねぎ しょうが きりぼしだいこん キャベツ いんげん にんじん	598	20.4
5	月	あげパン		ポトフ マカロニソテー	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ハム	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ いんげん にんにく コーン	637	24.6
6	火	ごはん		ごじる さばのしおやき きりぼしだいこんのピリからに	こめ さとも ごまあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だいず さば とりにく	にんじん れんこん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん キムチ いんげん	661	28.7
7	水	ごはん		かぶのみそしる ししゃものなんばんづけ (1・2ねん1ぼん、3~6ねん2ぼん) にくじゃが	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ みそ ししゃも ぶたにく	かぶ こまつな しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース	671	24.5
8	木	キーマ カレーライス (ごはん)		かいそうサラダ ラフランスゼリー あおじそドレッシング	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン もやし きゅうり ラフランス	689	24.6
9	金	ピザドッグ		やさいのスープに しろみぎかなフライ たくじょうタルタルソース	パン パンこ あぶら こむぎこ タルタルソース	チーズ ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ホキ	たまねぎ トマト ピーマン にんじん キャベツ かぼちゃ コーン	683	29.9
12	月	ごはん		おでん さわらのさいきょうやき にらともやしのいためもの いちごミルメーク	こめ こんにやく あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ ちくわ うずらたまご さわら みそ ぶたにく	にんじん だいこん もやし にら	640	31.3
13	火	ごはん		さわにじる いかのたつたあげ (1・2ねん2ぼん、3~6ねん1こ) ぶたにくとやさいのみそいため	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく いか ぶたにく みそ	しいたけ にんじん ごぼう もやし ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ	605	29.2
14	水	おたのしみきゅうしょく		こめ あぶら さとう ココア	まぐろ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	たまねぎ あかピーマン マッシュルーム はくさい しめじ にんにく キャベツ にんじん コーン ほうれんそう	645	27.3	
15	木	ごはん		かきたまじる ますのちゃんちゃんやき さともとがんものうまに	こめ でんぶん バター さとう あぶら さとも こんにやく	ぎゅうにゅう たまご ます みそ とりにく がんもどき	たまねぎ たけのこ こまつな ながねぎ しめじ キャベツ にんじん いんげん	597	32.4
16	金	ジャージャーめん (ちゅうかめん)※		ちゅうかサラダ りんご ちゅうかドレッシング	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ くわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり りんご	684	28.0
19	月	ごはん		なまあげのみぞしる たらのレモンふうみあげ ごぼうのしぐれに	こめ でんぶん あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう なまあげ みそ たら ぶたにく さつまあげ	はくさい だいこん ながねぎ レモン しょうが ごぼう しいたけ にんじん いんげん	623	26.1
20	火	コッペパン		ふゆやさいシチュー ロングウィンナーのケチャップソース ジャーマンポテト	パン あぶら バター こむぎこ さとう じゃがいも	さけ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ウィンナー ベーコン	りんご たまねぎ にんじん はくさい かぶ ほうれんそう トマト パセリ	652	20.1
21	水	ごはん		かぼちゃのみそしる れんこんいりメンチカツ たまねぎのたまごとじ たくじょうソース	こめ こむぎこ パンこ あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく たまご あおだいず	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ れんこん しいたけ	682	23.0
22	木	マーボー どうふどん (むぎごはん)		はるさめサラダ ペにマドンナ	むぎこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし コーン きゅうり ペにマドンナ	676	26.5

☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おむね低学年(1・2年)は0.9、高学年(5・6年)は1.1の比率となっています。
 ☆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。
 ☆**木**字は市内産の食材を使う予定です。**木**字の料理に使われます。
 ☆そば、ピーナツ、キウイ、びわは給食には使用しません。
 ※16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

南野調理所
☎371-2416

平均栄養量 647 26.4

基準栄養量 650 21.1~32.5

