

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	1杯* kcal	たんぱく質 g
11	水	ごはん		はるさめスープ チースタッカルビ みかん しんメニュー	こめ ごまあぶら はるさめ あぶら トック さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ チーズ	たまねぎ にんじん はくさい もやし しいたけ ながねぎ キャベツ たらしょうが にんにく みかん	685	27.3
12	木	ごはん		とりごぼうのごまじる ほっけのぶんかほし こんにやくのいために	こめ ごま あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ ほっけ ぶたにく	ごぼう にんじん もやし ながねぎ しょうが たけのこ しいたけ いんげん	590	31.5
13	金	うどん※		ぶたキムチうどんのしる みそポテト れんこんのしおいために しんメニュー	うどん じゃがいも こむぎこ しょうしんこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	にんじん はくさい キムチ ながねぎ れんこん もやし えだまめ	690	25.9
16	月	ごはん		はくさいのみぞしる ししゃものいそべあげ (1・2年1ぼん、3~6年2ぼん) にくやさしいために	こめ こむぎこ しょうしんこ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう みそ だいち ししゃも あおりのり ぶたにく	にんじん はくさい しめじ ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ きくらげ キャベツ にら	653	27.5
17	火	マーボーどうぶどん (ごはん)		かふうづけ りんご	こめ ごまあぶら さとう でんぶん	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 だいこん きゅうり りんご	632	24.8
18	水	ごはん		とんじる さわらのバターしょうゆやき しおとりじゃが	こめ あぶら さとう バター でんぶん こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さわら とりにく	にんじん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ にんにく たまねぎ グリンピース	595	27.4
19	木	イギリスパン		マカロニスープ とりにくのマヨソース ふゆやさいのラタトゥイユ	パン マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぶん オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん コーン キャベツ にんにく ごぼう れんこん だいこん しめじ トマト	636	26.2
20	金	ごはん		かきたまじる さばのたつたあげ ごまあえ バナナミルク	こめ さとう でんぶん あぶら れんこん こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご さば ひじき	たまねぎ にんじん ごまつな ながねぎ しょうが キャベツ もやし	711	25.6
23	月	ごはん		こんさいのみそしる あじフライ ひじきのそぼろに たくじょうソース	こめ こむぎこ パンこ あぶら れんこん さとう	ぎゅうにゅう みそ あじ とりにく ひじき	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう ながねぎ れんこん コーン	605	22.6
24	火	しょくパン		ふゆやさいのチャウダー スパニッシュオムレツ ナポリタンソテー たましさんブルーベリージャム	パン あぶら バター こむぎこ じゃがいも オリーブオイル さとう スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ たまご ウィンナー	たまねぎ にんじん はくさい かぶ しめじ ほうれんそう ピーマン トマト ブルーベリー	670	27.6
25	水	ごはん		すいとんじる ますのしおこうじやき そくせきづけ	こめ すいとん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ます こんぶ	しいたけ にんじん だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	597	30.3
26	木	わかめごはん		はらみねのかかりのみぞしる いかのレモンあげ ごもくきんぴら	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう	わかめ ぎゅうにゅう みそ とうふ いか ぶたにく	しいたけ にんじん だいこん はくさい ほうれんそう ながねぎ しょうが レモン ごぼう れんこん えだまめ	628	27.5
27	金	ポークカレーライス (むぎごはん)		まめまめサラダ みかん わふうクリームドレッシング	むぎ こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ きんときまめ だいち	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご えだまめ コーン キャベツ きゅうり みかん	742	23.3
30	月	ごはん		かんとうふうおでん やきとりふう にびたし しんメニュー	こめ ちくわぶ こんにゃく あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ うずらたまご とりにく あぶらあげ かつお	にんじん だいこん しょうが たまねぎ ながねぎ はくさい もやし	657	28.4
31	火	むらさきもトースト		クリームシチュー カラフルソテー	パン バター さとう むらさきも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム チーズ とりにく	たまねぎ にんじん はくさい かぶ しめじ キャベツ エリンギ コーン	656	26.0

☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おおむね低学年(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。

☆本字は市内産の食材を使う予定です。本字の料理に使われます。

☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食には使用しません。

※13日に使用する袋麺(うどん)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	650	26.8
基準栄養量	650	21.1~32.5