

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人あたり kcal	たんぱく質 g	
1	水	ごはん		けんちんじる さばのみそだれ やさしいおかかいのため	こめ ごまあぶら さといち こんにやく さとう てんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とり とうふ さば みそ ヘルコン かつお	しいたけ にんじん ごぼう たいこん ながねぎ キャハツ エリンギ ごまつな	664	27.5	
2	木	コーンしゃくパン		トマトスープ さけのバシルマヨネーズソース さつまいものサラダ わふうクリームドレッシング	パン オリーブオイル さとう ノンエッグマヨネーズ てんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう ウィンナー さけ あかいんげんまめ	コーン にんにく たまねぎ にんじん キャハツ しめじ トマトバシル えだまめ	673	29.6	
6	月	ルーローはん (むぎごはん)		わかめスープ みかん	むぎ こめ ごまあぶら あぶら さとう てんぷん	ぎゅうにゅう とり わかめ ふたにく	はくさい しめじ ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ チンゲンサイ みかん	638	27.7	
7	火	ごはん		キャハツのみそじる きびなごのねぎソース こんさいのそぼろに	こめ てんぷん あぶら さとう さといち	ぎゅうにゅう なまあげ みそ きびなご ふたにく	キャハツ しめじ にんじん ながねぎ たまねぎ ごぼう れんこん グリンピース	640	26.5	
8	水	ハッシュドポーク (ごはん)		グリーンサラダ りんご たまねぎドレッシング	こめ あぶら バター ごむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく あおたいず	にんにく たまねぎ にんじん トマトキャハツ ごまつな きゅうり りんご	675	23.7	
9	木	うどん ※		あんかけうどんのしる ちくわのいそへあげ (1・2年1こ、3～6年2こ) くきわかめのごまあぶらいため	うどん あぶら さとう でんぷん ごむぎこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とり さつまいも ちくわ あおのり ふたにく くきわかめ	ごぼう にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ たけのこ もやし	605	27.6	
10	金	ごはん		かきたまじる とりにくのさいきょうやき せんぎりやさしいいためもの	こめ てんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく みそ ふたにく かつお	たまねぎ たけのこ こねぎ キャハツ にんじん ヒーマン	607	28.2	
13	月	わかめごはん		しらたまじる たちうおのからあげ ごもくきんぴら	こめ しらたま でんぷん あぶら ごまあぶら こんにやく さとう	わかめ ショア とり たちうお ふたにく	にんじん はくさい ながねぎ ごまつな ごぼう れんこん えだまめ	679	24.5	
14	火	ポークカレーライス (むぎごはん)		コーンスロー みかん	むぎ こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ふたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご コーン キャハツ きゅうり みかん	712	22.0	
15	水	ごはん		こんさいのごまじる ハンバーグバーベキューソース いりとうふ	こめ ごま ごむぎこ パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり みそ ふたにく とうふ たまご	ごぼう にんじん れんこん たいこん こねぎ たまねぎ しょうが にんにく りんご しいたけ えだまめ	676	28.6	
16	木	ライむぎパン		やさしいスープに ハニーマスタードチキン チーズポテト	パン ライむぎこ はちみつ あぶら じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう ヘルコン とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ キャハツ かぼちゃ コーン	590	27.4	
17	金	ごはん		ちゅうかスープ はるまき なまあげのオイスターいため	こめ あぶら ごまあぶら ごむぎこ はるまき さとう てんぷん	ぎゅうにゅう とり なまあげ	しょうが しいたけ にんじん はくさい いら ながねぎ キャハツ たまねぎ にんにく たけのこ チンゲンサイ	601	20.7	
20	月	あげパン		ポークピーンズ キャハツソテー	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ヘルコン ふたにく なまクリーム しろいんげんまめ たいず ウィンナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト しめじ キャハツ コーン ヒーマン	643	24.8	
21	火	ごはん		きのこのみそじる さばのしおやき ちくげんに	こめ あぶら こんにやく さといち さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば とり	なめこ しめじ えのきたけ はくさい ほうれんそう ながねぎ ごぼう れんこん にんじん しいたけ いんげん	645	27.0	
22	水	かふうそぼろどん (むぎごはん)		ごもくスープ りんご	むぎ こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう なた うすらたまご とり ふたにく たいず	しいたけ にんじん はくさい ながねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ いら りんご	662	28.4	
24	金	ごはん		みそとりごぼうじる あかうおのわふうあん やさしいごまずあえ	こめ あぶら こんにやく てんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう とり あかうお あぶらあげ	にんじん ごぼう しめじ ごまつな しょうが もやし キャハツ	628	26.7	
27	月	ごはん		だいにんのみそじる あじフライ ひじきのもの たくじょうソース	こめ ごむぎこ パン ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ あしひじき さつまいも	だいにん しめじ ごまつな ながねぎ ごぼう れんこん にんじん えだまめ	618	23.7	
28	火	コッペパン		コーンチャウター ロングウィンナーのチリソース やさしいソテー	パン あぶら じゃがいも バター ごむぎこ ごまあぶら さとう てんぷん	ぎゅうにゅう とり チーズ なまクリーム ウィンナー ハム	たまねぎ にんじん しめじ コーン にんにく しょうが キャハツ ごまつな	671	27.5	
29	水	ごはん		しせんどうふ ちゅうかサラダ ラフランスゼリー	こめ あぶら さとう てんぷん ごまあぶら しらたま	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とうふ えび くきわかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり ラフランス	600	26.3	
30	木	ごはん		さわにじる いかのたつたあげ ふたにくとやさしいみそいため	こめ てんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり ふたにく みそ	しいたけ にんじん ごぼう だいにん ながねぎ しょうが たまねぎ キャハツ	605	29.0	
<p>☆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。                  ☆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、びわ、クルミ、カシューナッツ、アーモンドは給食には使用しません。粟、ごま、カカオは給食で使用します。                  ※9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。                  (☑)13日に提供するジョアは牛乳停止の方は飲むことができません。</p>								平均栄養量	642	26.4
<p>南野調理所 ☎371-2416</p>								標準栄養量	650	21.1~ 32.5