

令和5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	1人分 kcal	たんぱく質 g	
1	木	さけわかめごはん		ほくさいのみそしる あつやきたまご ぶたにくのしょうがいため	こめ ごまあぶら さとう	わかめ さけ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ たまご ぶたにく	ほくさい えのきたけ やがねぎ しょうが たまねぎ にんじん ヒーマン	633	29.3	
2	金	ごはん		おにかまほこのずいもの だいでずとじゃこのからあげ けいちゃん (きふけんきょうどりより)	こめ でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまほこ だいでず ちりめんじゃこ とりにく みそ	だいでん はくさい ごまつな キャベツ にんじん	622	31.0	
5	月	ごはん		トックスープ ホキのヤンニョムソース まりほしだいのんのナムル	こめ でんぷん トックスープ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ホキ	たまねぎ にんじん しめじ ながねぎ あさつき にんにく トマト きりほしだいでん だいでずもやし ちやし ほうれんそう しょうが	636	27.5	
6	火	ガーリックトースト		ポークビーンズ キャベツソテー ピーチゼリー	パン バター オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー なまクリーム だいでず ベーコン	にんにく バセリ しょうが たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ コーン もも	656	25.6	
7	水	ごはん		さつまいものみそしる さばのたつたあげ だいでんとたまあけのたいたん	こめ さつまいも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ さば なまあげ	たまねぎ にんじん しめじ ながねぎ しょうが だいでん みずな	691	22.5	
8	木	こんさいカレーライス (むぎごはん)		くきわかめサラダ いよかん あおじそドレッシング	むぎ こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいでん りんご コーン キャベツ きゅうり いよかん	671	20.6	
9	金	ゆかりごはん		じゃがべえじる とりにくのごまだれ ひじきのにも	こめ じゃがいも こんにやく バター ごまあぶら ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ハーコン みそ とりにく ひじき さつまいも	しそ たまねぎ にんじん だいでん あさつき しょうが れんこん いんげん	649	26.1	
13	火	とりごもくごはん		かぶのみそしる ししゃものいそべあげ (1・2年1ほん、3～6年2ほん) にらともやしのいためもの	こめ こんにやく こむぎこ あぶら さとう でんぷん	とりにく きゅうにゅう あぶらあげ みそ ししゃも あおりのぶたにく	ごぼう にんじん しめじ たまねぎ かぶ ごまつな ながねぎ もやし にら	622	26.3	
14	水	ココア マーブルしょくパン		やさしいスープ ハートのハンバーグデミグラスソース カルボナーラポテト いちごミルク	パン ココア あぶら さとう バター じゃがいも	れんにゅう きゅうにゅう とりにく ぶたにく ハーコン なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん ほくさい かぶ にんにく	611	27.2	
15	木	さつまいもごはん		キャベツのみそしる たらのおろしソースがけ れんこんのしおきんびら	こめ さつまいも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう なまあげ しろういんげんみそ たら ハーコン	キャベツ にんじん こねぎ だいでん れんこん いんげん	635	26.8	
16	金	ハヤシライス (ごはん)		イタリアンサラダ デコボン イタリアンドレッシング	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン だいでん きゅうり デコボン	651	23.6	
19	月	ごはん		みそちゃんこじる いかなんぶやき にくじゃが	こめ ノンエックマヨネーズ ごまあぶら ごま あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそいか	たまねぎ にんじん だいでん しめじ ほくさい ながねぎ グリーンピース	633	30.0	
20	火	きんぎょごはん (むぎごはん)		きりほしだいでんのごまみそあえ はるみ	むぎ こめ あぶら しらす さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ほくさい ながねぎ きりほしだいでん もやし きゅうり はるみ	683	28.0	
21	水	コーンしょくパン		ポトフ ますのこうそうパンこやき ペンネポロネーゼ	パン あぶら じゃがいも パンこ オリーブオイル マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ます チーズ ぶたにく	コーン たまねぎ にんじん セロリー キャベツ いんげん パシル にんにく トマト	647	36.3	
22	木	ごはん		にらたまスープ たいわんふうとりにくのからあげ ピーフンのやさしいため	こめ でんぷん あぶら さとう ピーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ぶたにく	たまねぎ にら にんにく しょうが キャベツ たけのこ にんじん ヒーマン	679	27.9	
26	月	まるパン		コーンチャウダー メンチカツ やさしいカレーソテー たくじょうソース	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ぶたにく ナム	たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ いんげん	650	28.9	
27	火	ごはん		やさしいごましる さばのしおやき ちくぜんに	こめ ごま あぶら こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう みそ さば とりにく	にんじん だいでん ほくさい ほうれんそう ごぼう れんこん しめじ いんげん	645	25.8	
28	水	おやこどん (むぎごはん)		こんさいのみそしる りんごゼリー	むぎ こめ あぶら さといも しらす さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	にんじん ごぼう だいでん ながねぎ たまねぎ しめじ グリーンピース りんご	653	28.4	
29	木	ちゅうかめん ※		たんたんめんのスープ やきぎょうぎ ヨ (1～4年2こ、5・6年3こ) ア はるさめサラダ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま でんぷん こむぎこ はるさめ さとう	ジョア ぶたにく みそ	にんにく しょうが しめじ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ ながねぎ キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	651	27.3	
<p>☆栄養価の値は、中学年(3・4年)を標準にしています。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。 ☆給食は市内産の食材を使う予定です。給食の料理に使われず、廃棄される食材は、給食センターで処分されます。 ☆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。 ※29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。 ◎ 29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。 ◎ 14日に提供するいちごミルクは牛乳停止の方は飲むことができません。</p>								平均栄養量	648	27.3
								基準栄養量	650	21.1～ 32.5