

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食あたり kcal	たんぱく質 g
1	火	イギリスパン		はくさいのスープ しろみぎかなのトマトソース ミルキーポテト	パン あぶら オリーブオイル さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく たら なまクリーム	たまねぎ にんじん はくさい ごまつな にんにく トマト パシル	618	28.0
2	水	マーボーどうぶどん (ごはん)		ちゅうかサラダ りんごゼリー	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら しらたき ごま	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 りんご ねぎ やし きりぼしだいこん きゅうり りんご	634	25.2
3	木	ごはん		みそけんちんじる いわしのかばやき そくせきつけ	こめ ごまあぶら さといも ごんにやく でんぶ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ いわし ごんぶ	しいたけ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり	626	26.6
4	金	ごはん		かきたまじる とりにくのうめみそやき やさしいため	こめ でんぶ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく みそ ぶたにく	たまねぎ ごまつな ながねぎ うめ しょうが にんにく にんじん キャベツ たら	603	27.0
7	月	ポークカレーライス (ごはん)		グリーンサラダ (たまねぎドレッシング) レモンゼリー	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ほうれんそう きゅうり レモン	642	20.9
8	火	ごはん		だいこんのみそしる とりにく だいごのあまがらめ とりにく やさしいためもの	こめ でんぶ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ だいご とりにく ぶたにく	だいこん キャベツ ごまつな ながねぎ もやし にんじん たら	698	28.2
9	水	ごはん		はるさめスープ やきぎょうざ (1~4年2こ、5・6年3こ) ジャージャンどうぶ	こめ はるさめ ごまあぶら ごむぎこ さとう でんぶ ジャージャンどうぶ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく なまあげ みそ	にんじん はくさい チンゲンサイ ながねぎ キャベツ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	623	22.1
10	木	しょくパン (たましさんフルベリージャム)		やさしいスープ さけの(シルフライ じゃがいものポロネーゼ	パン さとう あぶら ごむぎこ パンこ オリーブオイル じゃがいも でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく さけ ぶたにく	フルベリー たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな パシル にんにく トマト	624	30.3
11	金	ごはん		しらたまいりみそしる さわらのなんぶやき くりとやさしいかんるに	こめ しらたま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま あぶら ごんにやく さとう でんぶ くり	ぎゅうにゅう みそ さわら ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ごまつな たまねぎ えだまめ	648	28.4
15	火	ブルコギどん (むぎごはん)		とうふスープ りんご	むぎこめ ごまあぶら あぶら さとう はちみつ でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	はくさい ごまつな ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン だいごやし しめじ たら りんご	617	26.7
16	水	ごはん		のつべいじる さばのゆずみそがけ やさしいしらあえふう	こめ さといも でんぶ さとう ごんにやく ごま	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ しろいんげんまめ	しいたけ にんじん はくさい ながねぎ ゆず きりぼしだいこん キャベツ いんげん	642	25.1
17	木	まるパン		トマトに フライドチキン カラフルポテト	パン オリーブオイル さとう マカロニ でんぶ あぶら じゃがいも バター	ぶたにく とりにく	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パシル しょうが コーン えだまめ ほうれんそう ぶどう	637	28.0
18	金	ごはん		さつまいものとしる あつやきたまご ひじきのそぼろに	こめ あぶら ごんにやく さつまいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とりにく ひじき	にんじん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ れんこん いんげん	593	21.6
21	月	ココアあげパン		さけのクリームシチュー フレンチサラダ (フレンチドレッシング)	パン あぶら さとう ココア じゃがいも バター ごむぎこ	ぎゅうにゅう さけ なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ほうれんそう コーン キャベツ きゅうり	642	21.6
22	火	ハヤシライス (ごはん)		とりにく かつぱつソテー みかん	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ いんげん みかん	639	24.4
23	水	わかめごはん		わかめ かばちコロケ ごんさいのそぼろに	こめ はるさめ でんぶ ごむぎこ パンこ あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく	にんじん はくさい ごまつな ながねぎ かばち たまねぎ ごぼう れんこん だいこん グリーンピース	627	19.0
24	木	みそラーメン (ちゅうかめん※)		むしシュウマイ (ひとり2こ) かふうづけ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま でんぶ ごむぎこ パんこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ たら たまねぎ だいこん きゅうり	628	25.9
25	金	ごはん		ふきよせじる さばのしおやき あきなすのからみいため	こめ あぶら さとう ごま でんぶ	ジョア とりにく かまぼこ さば ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん しめじ かつぱつ ながねぎ なす	605	27.8
28	月	ごはん		ちゅうかスープ いかのチリソース ぶたにく だいごんのちゅうかに	こめ ごまあぶら でんぶ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく いか ぶたにく あおだいご	しいたけ にんじん はくさい ごまつな しょうが にんにく ながねぎ だいご	614	28.5
29	火	ぶたどん (ごはん)		やさしいごまじる みかん	こめ ごま あぶら しらたき さとう でんぶ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	ごぼう にんじん れんこん だいご ごまつな しょうが たまねぎ みかん	621	25.0
30	水	ごはん		きやべつのみそしる ししゃものいそあげ (1・2年1ほん、3~6年2ほん) にくじゃが	こめ ごむぎこ あぶら ごんにやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ししゃも あおりの ぶたにく	キャベツ ながねぎ ごまつな たまねぎ にんじん グリーンピース	668	25.9
31	木	くろぎとうしょくパン		かばちのとうにゅうスープ ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	パン くろぎさとう あぶら こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん かばち コーン キャベツ だいご きゅうり	608	28.3

☆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。
 ☆本字は市内産の食材を使用予定です。本字の料理に使われます。
 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわ、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。
 栗、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。
 ※24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。
 ○17日に提供するミックスジュースは牛乳停止の方も飲むことができます。
 ㊦25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。



南野調理所
☎371-2416

平均栄養量	630	25.7
基準栄養量	650	21.1~32.5