

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	
2	月	きなこあげパン		いかいりトマトシチュー ウィンナーとやさいのソテー	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく いか ウィナー	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン ピーマン	645	26.7	
3	火	ごはん		いもにじる さばのおろしだれ やさいのごみそあえ	こめ あぶら さといも こんにやく さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さば ひじき みそ	まいたけ ながねぎ だいこん キャベツ にんじん いんげん もやし	634	25.1	
4	水	ごはん (しそひじき ふりかけ)		おでん にくやさしいため	こめ ちくわぶ こんにやく あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ ずらたまご ひじき けずりぶし ちりめんじゃこ ぶたにく	にんじん <b>だいこん</b> しそ しょうが にんにく たまねぎ きくらげ キャベツ には	591	26.3	
5	木	ごはん		なまあげとキャベツのみそいため ちゅうかサラダ みかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しらたき ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ くわかめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん キャベツ ながねぎ もやし きゅうり みかん	641	26.5	
6	金	カレーうどん (うどん※)		とりてん にびたし	うどん でんぶん こむぎこ こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ けずりぶし	<b>しいたけ</b> たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ しょうが はくさい もやし えのきたけ	628	29.3	
9	月	ごはん		トックスープ やきぎょうぎ (1~4年2こ、5・6年3こ) <b>ぶたにくとだいこんのちゅうかに</b>	こめ ごまあぶら でんぶん トック こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおだいず	にんにく しょうが ながねぎ しいたけ にんじん はくさい ほうれんそう キャベツ <b>だいこん</b>	599	20.8	
10	火	みそぶたどん (むぎごはん)		やさいのしょうがじる メロンゼリー	むぎ こめ あぶら さといも しらたき さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こまつな はくさい しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ メロン	625	25.4	
11	水	コーンしょくパン		ポークビーンズ ツナオムレツ やさいのバジルソテー ④キャラメルミルク	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム だいず まぐる たまご ウィナー	コーン しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ バジル あかピーマン	705	29.1	
12	木	ごはん		<b>ふゆやさのみそじる</b> しいらのからあげ きりほしだいこんのピリからに	こめ さといも でんぶん あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ しいら とりにく	にんじん <b>はくさい</b> ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく きりほしだいこん キムチ には	627	29.4	
13	金	こんさい カレーライス (むぎごはん)		じゃこいりやさいソテー りんご	むぎ こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん キャベツ こまつな コーン りんご	678	21.9	
16	月	カレーピラフ		やさいスープ ケイジャンチキン <b>グリーンサラダ</b> (たまねぎドレッシング)	こめ じゃがいも あぶら	まぐる ベーコン とりにく あおだいず	たまねぎ あかピーマン マッシュルーム トマト にんじん だいこん コーン にんにく しょうが キャベツ <b>こまつな</b> きゅうり ほうれんそう ぶどう	587	18.8	
17	火	ごはん		なめこのみそじる ぶりフライ (ちゅうのうソース) くわかめいりきんびら	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶり ぶたにく くわかめ	だいこん なめこ こねぎ ごぼう れんこん にんじん	646	23.9	
18	水	<b>おたのしみきゅううしよく</b>			パン あぶら じゃがいも バター こめこ オリーブオイル さとう こんにやく こむぎこ	れんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ さけ ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく トマト バジル キャベツ きゅうり えだまめ いちご	768	30.6	
19	木	ごはん		かきたまじる さわらのみそマヨネーズやき なまあげのたいたん	こめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご さわら みそ なまあげ	たまねぎ たけのこ えのきたけ こまつな だいこん にんじん かぶ みずな	593	27.5	
20	金	ごはん		<b>だいこんのみそじる</b> ぶたにくのゆずソース かぼちゃのそぼろに	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく	だいこん しめじ こまつな <b>ひがねぎ</b> しょうが ゆず かぼちゃ えだまめ	658	27.3	
23	月	わかめごはん		さつまいものみそじる いかにたつたあげ にらともやしのいためもの	こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう とりにく みそ いか ぶたにく	たまねぎ しめじ こねぎ しょうが もやし にんじん には	619	27.3	
24	火	かふうそぼろどん (ごはん)		ちゅうかふうたまごスープ みかん	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく だいず	たまねぎ もやし にんじん ながねぎ しょうが にんにく たけのこ には みかん	645	29.6	
<p>☆栄養価の数値は、中学生(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。</p> <p>☆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。</p> <p>☆<b>太字</b>は市内産の食材を使う予定です。<b>太字</b>の料理に使われます。</p> <p>☆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。</p> <p>栗、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。</p> <p>※6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。</p> <p>○16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。</p> <p>④11日に提供するキャラメル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	641	26.2
<p>南野調理所 ☎371-2416</p>								基準栄養量	650	21.1~ 32.5