

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
3	月	ごはん		ごもくじる さばのしおやき ぶたにくとやさいのみそいため	こめ ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば ぶたにく みそ	にんじん ごぼう えのきたけ だいこん ながねぎ たまねぎ キャベツ	637	28.2
4	火	 そつぎょうおいおい きゅうしょく		こめ ごまあぶら こめごワントン でんぶん あぶら さとう こむぎこ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま トック	わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく なたと とりにく ハム たまご なまクリーム	ほうれんそう ぶどう しょうが にんじん はくさい もやし こまつな にんにく れんこん えだまめ いちご	654	21.3
5	水	ごはん (キムムッチ)		ユッケジャンスープ チーズタッカルビ★	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり とりにく チーズ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ もやし だいずもやし にんじん ながねぎ チンゲンサイ キャベツ には	638	25.8
6	木	ポークカレーライス★ (むぎごはん)		バリバリサラダ★ (バリバリめん) フルーツポンチ	むぎ こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	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 コーン キャベツ きゅうり ラフランス みかん パイナップル りんご	714	21.0
7	金	あんかけやきそば (ちゅうかめん※)		みそポテト あんにんどうふ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと うずらたまご いか みそ なまクリーム	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい チンゲンサイ ながねぎ	739	26.9
10	月	ごはん		さわにじる さわらのたつたあげ みそバターにくじゃが	こめ でんぶん あぶら こんにゃく じゃがいも さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく さわら ぶたにく みそ	しいたけ にんじん ごぼう もやし ながねぎ しょうが たまねぎ コーン	643	26.3
11	火	アップルシナモン トースト		こめこのポークシチュー マカロニとやさいのソテー	パン バター さとう あぶら こめこ オリーブオイル マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ ウィンナー	りんご たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト キャベツ にんにく	636	24.1
12	水	ごはん		とうにゅうたんたんスープ ホキのチリソース かふうづけ	こめ ごまあぶら ごま はるさめ ラーゆ でんぶん あぶら さとう	ストロベリージョア ホキ とりにく みそ とうにゅう	にんにく しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ ながねぎ だいこん きゅうり	589	23.8
13	木	ごはん		とんじる ハンバーグわふうソース ごまあえ	こめ あぶら さつまいも さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ひじき	にんじん ごぼう だいこん しめじ ながねぎ たまねぎ りんご レモン キャベツ もやし いんげん	650	25.1
14	金	やきとりどん (ごはん)		なまあげのみそしる デコボン	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう なまあげ みそ とりにく	にんじん はくさい だいこん たまねぎ ながねぎ いんげん しょうが デコボン	629	32.5
17	月	ごはん		なめこのみそしる めだいのさざれやき せんぎりやさいのいためもの	こめ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル こめこパンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ めだい ぶたにく けずりぶし	たまねぎ なめこ ながねぎ こまつな にんにく キャベツ にんじん ピーマン	582	25.6
18	火	キムタクどん (ごはん)		かきたまじる きなこまめ	こめ でんぶん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく だいず きなこ	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ にんにく しょうが はくさい キムチ ぽつづけ たくあん には	673	31.3
19	水	シュガークッペ		こめこのチャウダー たらふりッター (タルタルソース) ハムいりやさいのソテー	パン バター あぶら じゃがいも こめこ こむぎこ タルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ たら ハム	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	685	30.1
21	金	マーボーどうふどん (むぎごはん)		ちゅうかサラダ きよみオレンジ	むぎ 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 とうふ くわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし きゅうり きよみオレンジ	654	25.9
☆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用予定です。 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。 果、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。 ※7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。 ※12日に提供するストロベリージョアは牛乳停止の方は飲むことができません。							平均栄養量	652	26.3
 南野調理所 ☎371-2416							基準栄養量	650	21.1~ 32.5