

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		ゆばのすいもの いわしのかんろに ぶたにくとやさいのみそいため	こめ さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ゆば いわし ぶたにく みそ	えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん	599	26.1
2	木	まっちゃんミルクトースト		ポークビーンズ やさいのレモンあえ	パン バター さとう あぶら じゃがいも マカロニ オリーブオイル	れんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー なまクリーム だいた	まっちゃん 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 きゅうり レモン	629	25.3
7	火	ごはん		わかめスープ さわらのみそマヨネーズやき かんこくふうにくじゃが	こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう とり わかめ さわら みそ ぶたにく なまあげ	だいこん えのきたけ ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん いら	622	30.3
8	水	ごはん		コーンポタージュ ハンバーグきのこソース やさいのカレーソテー	こめ バター さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく とり 八ム	たまねぎ かぼちゃ コーン パセリ えのきたけ しめじ キャベツ にんじん いんげん	670	24.3
9	木	ごはん		かぶのみそしる いかのかりんあげ (1・2年2ほん、3～6年1こ) ちくぜんに	こめ でんぶん あぶら こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いか とり	かぶ ながねぎ こまつな しょうが ごぼう しいたけ にんじん れんこん いんげん	624	27.3
10	金	カレーマールポードうどん (ごはん)		ちゅうかサラダ フルーツあん	こめ ごまあぶら さとう でんぶん しらたき ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ くわわかめ かんてん	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん いら ながねぎ もやし きゅうり みかん パイン りんご	621	24.1
13	月	ごはん		もずくのみそしる ししゃものなんぼんづけ (1・2年1ほん、3～6年2ほん) にくやさいため	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ もずく ししゃも ぶたにく	こまつな しょうが ながねぎ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン	631	25.4
14	火	ポークカレーライス (むぎごはん)		アスパラサラダ ニューサマーオレンジ わふうドレッシング	むぎ こめ あぶら じゃがいも	ジョア ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご コーン キャベツ アスパラガス きゅうり ニューサマーオレンジ	607	17.9
15	水	ごはん		こんさいのごまじる ほっけのぶんかほし いりどうふ	こめ さといも ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ ほっけ とり とうふ たまご ひじき	ごぼう だいこん にんじん れんこん たまねぎ しいたけ えだまめ	604	29.6
16	木	みそラーメン (ちゅうかめん※)		あげぎょうざ (1～4年2こ、5・6年3こ) なまあげのオイスターいため	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま でんぶん こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なるとり とうふ なまあげ	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ いら キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	718	28.1
17	金	ガーリックライス		ライスヌードルスープ ますのパンこやき きのこソテー	こめ あぶら ライスヌードル オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ パンこ	ぎゅうにゅう とり にく ます ウィナー	コーン にんにく たまねぎ にんじん だいこん みずな パセリ しめじ エリンギ いんげん	612	27.8
20	月	すきやきどん (ごはん)		きりぼしだいこんのごまみそあえ かわちぼんかん	こめ あぶら さとう しらたき 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 しいたけ にんじん ながねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり かわちぼんかん	638	27.5
21	火	コッペパン		こめこのチャウダー あかうおのサルサソース キャベツソテー	パン あぶら じゃがいも バター こめこ でんぶん オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう とり なまクリーム チーズ あかうお フランクソーセージ	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく トマト キャベツ コーン	639	29.8
22	水	ちゅうかどん (ごはん) うすらたまごが はいっています。 よくかんで たべましょう		はるさめサラダ レモンゼリー	こめ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとり とうふ たまご えび いか	しょうが にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ もやし コーン きゅうり レモン	581	25.3
23	木	ごはん		なめこのみそしる だいたとじゃこのからあげ いんげんのひきにくいため	こめ でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう みそ わかめ だいた ちりめんじゃこ ぶたにく	だいこん なめこ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん いんげん	620	23.2
24	金	ごはん		たまごスープ ハニーマスタードチキン いためナムル	こめ でんぶん はちみつ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご とり	にんじん たまねぎ ながねぎ だいたもやし もやし ほうれんそう しょうが	595	26.2
27	月	くろざとうしよくパン		ポトフ たらのプロヴァンスふうソース かぶとエリンギのブイヨン	パン くるざとう あぶら じゃがいも でんぶん オリーブオイル さとう バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー たら ベーコン	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース にんにく トマト パセリ かぶ エリンギ	625	29.9
28	火	おやこどん (ごはん)		ごじる かわちぼんかん	こめ こんにやく あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう みそ だいた とり とうふ たまご	にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ グリンピース かわちぼんかん	593	26.6
29	水	ごはん		たまねぎのみそしる さばのおやき きんぴらごぼう	こめ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう なまあげ みそ さば ぶたにく	たまねぎ ほうれんそう ごぼう れんこん にんじん えだまめ	645	26.3
30	木	チリミート (ごはん)		レタスとたまごのスープ メロン	こめ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいた	えのきたけ にんじん コーン レタス しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト メロン	630	26.9
31	金	ごはん (しそひじきふりかけ)		はるさめスープ ジャージャンどうふ	こめ はるさめ ごまあぶら あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうふ ひじき けずりぶし ちりめんじゃこ なまあげ みそ	もやし たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ しそ にんにく しょうが たけのこ にんじん	603	25.8

☆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。
 ☆食料品の都合により、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。
 栗、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。
 ※16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。
 ◎14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。

永山調理所
☎375-4661

平均栄養量	624	26.4
基準栄養量	650	21.1~ 32.5