

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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9	水	ごはん		さくらかまぼこのすいもの さわらのあまからあげ にくやさしいため	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ さわら ぶたにく	だいこん たけのこ あさつき しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん にら	644	27.9
10	木	ごはん		じゃがいものみそしる さばのごうみだれ やさいのしらあえふう	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん ごんにやく ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば しろいんげんまめ いんげん	たまねぎ にんじん ほうれんそう ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ いんげん	657	25.9
11	金	すきやきどん （ごはん）		じゃこいりにびたし かわちばんかん	こめ あぶら しらたき さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ ちりめんじゃこ こなかつお	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ もやし コーン みずな かわちばんかん	606	25.0
14	月	まるパン		キャベツスープ メンチカツ （ちゅうのうソース） チリコンカン	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく だいず あかいんげんまめ ひよこまめ	にんじん キャベツ コーン こまつな たまねぎ にんにく しょうが トマト	623	29.4
15	火	チキンカレーライス （むぎごはん）		シルバーサラダ （イタリアンドレッシング） きよみオレンジ	むぎ こめ あぶら じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう とりにつく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご こまつな キャベツ きよみオレンジ	649	20.7
16	水	コッペパン		こめこのクラムチャウダー ロングウィンナーのケチャップソース キャベツソテー	パン あぶら バター こめこ さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム しろいんげんまめ チーズ あさり ワインナー ハム	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト キャベツ チンゲンサイ コーン	616	26.5
17	木	マーボーどうふどん （ごはん）		ちゅうかサラダ かわちばんかん	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 とりにつく みそ とうふ くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし こまつな きゅうり かわちばんかん	596	25.2
18	金	ごはん		ごじる いわしのかばやき そくせきづけ	こめ さといも でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ だいず いわし こんぶ	にんじん だいこん こまつな しょうが キャベツ きゅうり	606	23.4
21	月	ごはん		にらたまじる さばのしおやき ごぼうのしくれに	こめ でんぶん あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう たまご さば ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん たけのこ にら しょうが ごぼう えのきたけ	629	25.6
22	火	チキンクリームライス （ケチャップあじごはん）		かいそうサラダ （たまねぎドレッシング） デコボン	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ジョア とりにつく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ かいそう	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり デコボン	628	21.2
23	水	わかめごはん		はるやさいのみそしる ししゃものいそべあげ （1・2ねん1ぼん、3～6ねん2ぼん） ちくげんに	こめ こむぎこ あぶら ごんにやく さといも さとう	わかめ ぎゅうにゅう なまあげ みそ ししゃも あおのり とりにつく	たまねぎ キャベツ あさつき ごぼう にんじん しいたけ れんこん いんげん	620	24.3
24	木	ナン		うずらたまごいり やさいのスープに カレービーンズ いちごゼリー	パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ワインナー うずらたまご ぶたにく とりにつく だいず	にんじん キャベツ しめじ いんげん にんにく しょうが たまねぎ トマトいちご	637	30.7
25	金	ごはん		しらたまじる わふうハンバーグ ぶたにくとやさいのみそいため	こめ しらたま さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく みそ	にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ キャベツ にら	652	26.3
28	月	ごはん		ちゅうかふうたまごスープ いかのチリソース （1・2ねん2ぼん、3～6ねん1こ） にらともやしのいためもの	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにつく たまご いか ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん えのきたけ しょうが にんにく ながねぎ もやし にら	601	27.8
30	水	ごはん		けんちんじる とりにつくのさいきょうやき たけのこのおかかいため	こめ ごんにやく さといも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにつく みそ さつまあげ こなかつお	ごぼう にんじん だいこん こまつな たけのこ えだまめ	609	28.5

☆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。

②22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

625

25.9

基準栄養量

650

21.1～
32.5