

日	主 食	牛 乳	献 立 名	主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える	1材料 - kcal	たんぱく質 g	
1 水 ご飯			けんちん汁 さほの味噌だれ 野菜のおかか炒め	米 ごま油 醤油 こんにゃく 砂糖 菜種油	牛乳 鶏肉 豆腐 さほ味噌 ベーコン かつお	しいたけ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ エリンギ 小松菜	836	32.9	
2 水 コーン食パン			トマトスープ さけのASHILマヨネーズソース さつまいものサラダ 和風クリームトレッシング	パン オリーフオイル 砂糖 ノンエックマヨネーズ 砂糖 さつまいも	牛乳 ワインナー さけ 新いわん豆腐	コーン にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ トマト パルメザン	803	34.4	
6 月 ルーロー飯 (麦ご飯)			若布スープ みかん	玄米 ごま油 砂糖 醤油	牛乳 鶏肉 若布 鶏肉	白菜 しめじ 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 菊 チンゲン菜 みかん	810	34.4	
7 火 ご飯			キャベツの味噌汁 さひのこのね差ソース 根菜のそぼろ煮	米 米粉 油 砂糖 醤油 米粉 粉油 砂糖 醤油	牛乳 生揚げ 味噌 きびぬこ 鶏肉	キャベツ しめじ 人参 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう れんこん クリンチー	814	33.0	
8 水 ハツシユトポーク (ご飯)			クリンサラダ りんご 玉ねぎ トレッシング	米 油 パター 小麦粉	牛乳 鶏肉 若布 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ 小松菜 きゅうり りんご	850	28.6	
9 木 うどん ※			あしかげうどんの汁 ちくわの味噌揚げ (1人2個) 若布のごま油炒め	うどん 油 砂糖 醤油 小麦粉 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 さつまいも 竹筒 きのり 鶏肉 若布	ごぼう 人参 えのき豆 白菜 長ねぎ 苟 せやし	719	31.5	
10 金 ご飯			かきたま汁 鶏肉の西京焼き 千切り野菜の炒め物	米 醤油 油 しらが手	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 味噌 鶏肉 かつお	玉ねぎ 苟 ごね豆 キャベツ 人参 トマト	768	34.2	
13 月 若布ご飯			白玉汁 たらちおの唐揚げ 五目金平	米 白玉 砂糖 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	若布 ショア 鶏肉 たらちお 鶏肉	人参 白菜 長ねぎ 小松菜 ごぼう れんこん 大豆	877	30.1	
14 火 ポークカレーライス (麦ご飯)			コールスロー みかん	豆 米 油 しらが手 砂糖	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご コーン キャベツ きゅうり みかん	904	26.9	
15 水 ご飯			根菜のごま汁 ハンバーグバーベキューソース 炒り豆腐	米 ごま 小麦粉 パン粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 味噌 鶏肉 豆腐 卵	ごぼう 人参 れんこん 大根 ごね豆 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご しいたけ 枝豆	868	35.5	
16 木 ライ麦パン			野菜のスムース類 ハニースターチチキン チーズポテト	パン ライ麦粉 はちみつ 油 しらが手 パター 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 白いんげん豆 大豆 ワインナー	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ かぼちゃ コーン	701	32.1	
17 金 ご飯			中華スープ 碧巻 生揚げのオイスター炒め	米 油 ごま油 小麦粉 醤油 砂糖 菜油	牛乳 鶏肉 なたねと 生揚げ	生姜 しいたけ 人参 白菜 たら 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく 菊 チンゲン菜	759	24.8	
20 月 揚げパン			ポークピニーズ キャベツソテー	パン 油 砂糖 しらが手	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 白いんげん豆 大豆 ワインナー	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト しめじ キャベツ コーン ヒーマン	762	28.7	
21 火 ご飯			さのこの味噌汁 さほの味噌焼き 筑前煮	米 油 こんにゃく 醤油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 さびら肉	なめこ しめじ えのき豆 白菜 唐辛子 長ねぎ 玉ねぎ れんこん 人参 ししいたけ しいたげん	811	32.6	
22 水 草履でぼろ丼 (麦ご飯)			五目スープ りんご	玄米 油 砂糖 ごま油	牛乳 なたねと うずら 卵 鶏肉 鶏肉 大豆	しいたけ 人参 白菜 長ねぎ 生姜 にんにく 苟 玉ねぎ たら りんご	840	35.1	
24 金 ご飯			味噌鍋ごぼう汁 赤魚の和風あん 野菜のごま酢和え	米 油 こんにゃく 砂糖 醤油 ごま	牛乳 鶏肉 味噌 あかうぶ 油揚げ	人参 ごぼう しめじ 小松菜 生姜 きやし キャベツ	799	32.2	
27 月 ご飯			大根の味噌汁 あじフライ ひじきの涼物 卓上ソース	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 あし ひじき さつまいも	大根 しめじ 小松菜 長ねぎ ごぼう れんこん 人参 枝豆	782	28.2	
28 火 コッパン			コーンチャウダー ロンクワインナーの子リソース 野菜ソテー	パン 油 しらが手 パター 小麦粉 ごま油 砂糖 菜油	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ワインナー パム	玉ねぎ 人参 しめじ コーン にんにく 生姜 キャベツ 小松菜	803	32.2	
29 水 ご飯			四州豆腐 中華サラダ ラフランスセリ-	米 油 砂糖 米粉 ごま油 しらす	牛乳 鶏肉 味噌 豆腐 えび 豆腐	にんにく 生姜 人参 人参 しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 きやし きゅうり ラフランス	756	32.5	
30 木 ご飯			煎餅汁 いかの竜田揚げ 豚肉と野菜の味噌炒め	米 小麦粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 いか 豚肉 味噌	しいたけ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 生姜 玉ねぎ キャベツ	768	35.1	
☆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。 ☆本学は市内産の食材を使用予定です。本学の料理に変わります。 ☆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、カカオは給食で使用します。 ※9日に使用する袋通(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。 ④13日に提供するショアは牛乳停止の方は飲みこむことができません。							802	31.8	
南野調理所 ☎371-2416							平均栄養価	830	27.0~ 41.5