

日	曜	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	I値	たんぱく質	
	日							kcal	g	
2	月	すき焼き丼 (麦ご飯)		切干大根のごま味噌和え メロン	麦 米 油 しらたき 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 若布 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 長ねぎ 切干大根 もやし きゅうり メロン	831	33.0	
3	火	ご飯		中華スープ メルルーサのチリソース チンジャオロース	米 ごま油 鶏粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 うずら卵 なたと メルルーサ 豚肉	生薑 しいたけ 白菜 小松菜 にんにく 長ねぎ 人参 筍 ピーマン 黄ピーマン	784	37.2	
4	水	シュガートースト		米粉のボークシチュー マカロニと野菜のソテー	パン バター 砂糖 油 じゃが芋 米粉 オリーブオイル マカロニ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ トマト キャベツ にんにく	742	28.0	
5	木	ご飯		根菜の味噌汁 豚肉の甘辛ソース ひじき入り和え物	米 里芋 鶏粉 油 砂糖 ごま	牛乳 味噌 豚肉 ひじき	人参 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ えのき茸	828	32.5	
6	金	ご飯		冬瓜の吸物 さわらのゆず味噌かけ 肉じゃが	米 砂糖 鶏粉 油 ごんにゃく じゃが芋	牛乳 油揚げ さわら 味噌 豚肉	冬瓜 人参 長ねぎ ゆず 玉ねぎ グリンピース	767	33.7	
9	月	ご飯		春雨スープ 揚げ餃子 (ひとり3個) 生揚げのオイスター炒め	米 春雨 ごま油 小麦粉 油 砂糖 鶏粉	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ	しいたけ 人参 キャベツ 長ねぎ 生薑 にんにく 玉ねぎ 筍 チンゲン菜	799	24.6	
10	火	夏野菜のキーマカレー (ご飯)		キャベツとコーンのソテー ブルーベリーフルーツポンチ	米 油 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 ウィンナー	生薑 にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン なす 枝豆 キャベツ コーン 人参 ほうれん草 ブルーベリー りんご もも 覆みかん	947	32.7	
11	水	ご飯		味噌ちゃんこ汁 いわしの蒲焼き 野菜のゆかり和え	米 鶏粉 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 いわし	玉ねぎ 人参 大根 しめじ 白菜 長ねぎ 生薑 キャベツ きゅうり しそ	800	31.7	
12	木	イギリスパン		野菜のスープ煮 ますのガーリックマヨソース チリコンカン	パン じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 鶏粉 砂糖	牛乳 ベーコン ます 豚肉 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン にんにく しめじ レモン 生薑 トマト	734	40.5	
13	金	若布ご飯		かぼちゃの味噌汁 厚焼玉子 ごぼうのしぐれ煮	米 油 しらたき 砂糖	若布 牛乳 味噌 卵 豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ かぼちゃ しめじ ごねぎ 生薑 ごぼう しいたけ 人参 いんげん	724	28.2	
16	月	ご飯		なめこの味噌汁 ハンバーグバーベキューソース ごま和え	米 油 砂糖 ごんにゃく ごま	牛乳 味噌 豚肉 鶏肉	大根 なめこ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 生薑 にんにく りんご 人参 キャベツ いんげん	775	27.8	
17	火	ハヤシライス (ご飯)		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) すいか	米 油	牛乳 豚肉	にんにく 生薑 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン 大根 きゅうり すいか	811	27.5	
18	水	ご飯		豆腐の吸物 あじフライ (中濃ソース) 豚肉と野菜の味噌炒め	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 鶏粉	牛乳 豆腐 あじ 豚肉 味噌	玉ねぎ えのき茸 小松菜 長ねぎ 人参 キャベツ たら	774	31.2	
19	木	ライ麦パン		キートンスープ (羊と野菜のスープ) 鶏肉のハーブ焼き アロケフィスル (たらとじゃが芋のグラタン)	パン ライ麦粉 オリーブオイル 麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 羊肉 鶏肉 たら 生クリーム	生薑 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム キャベツ かぶ コーン パセリ にんにく バジル	726	37.7	
20	金	ご飯		かぶの味噌汁 ししゃもの南蛮漬け (ひとり2本) 炒り鶏	米 鶏粉 油 ごま油 砂糖 ごんにゃく 里芋	牛乳 油揚げ 味噌 ししゃも 鶏肉	かぶ 長ねぎ 小松菜 生薑 ごぼう れんこん 人参 しいたけ いんげん	800	28.5	
23	月	ココアトースト		米粉のチャウダー たらのマリネ	パン バター 砂糖 ココア 油 じゃが芋 米粉 鶏粉 オリーブオイル	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ たら	玉ねぎ 人参 ほうれん草 赤ピーマン ピーマン レモン	768	32.8	
24	火	親子丼 (麦ご飯)		豚汁 煮浸し	麦 米 油 ごんにゃく 里芋 しらたき 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 卵 油揚げ 粉かつお	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ グリンピース 白菜 もやし えのき茸 小松菜	819	38.6	
25	水	ご飯		夏野菜のごまキムチ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物	米 ごま ごま油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 さば ひじき さつま揚げ	なす 冬瓜 かぼちゃ キムチ ごねぎ れんこん 人参 いんげん	818	30.5	
26	木	お 楽 し み 給 食			スバゲッティ 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃが芋	豚肉 チーズ 青のり 卵 牛乳	生薑 にんにく 玉ねぎ セロリー 人参 マッシュルーム トマト コーン キャベツ きゅうり ほうれん草 ぶどう	917	28.1	
27	金	ご飯		ビーフンスープ 台湾風鶏肉の唐揚げ じゃこ入り野菜ソテー	米 ごま油 ビーフン 鶏粉 油 砂糖	ジョア 豚肉 えび 鶏肉 ちりめんじゃこ	しいたけ 玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 にんにく 生薑 キャベツ 小松菜 コーン	788	30.9	
30	月	ビビンバ丼 (麦ご飯・肉炒め・ナムル)		若布スープ レモンゼリー	麦 米 ごま油 砂糖 鶏粉 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 若布 豚肉	玉ねぎ しめじ 長ねぎ にんにく 生薑 大豆 もやし もちし 人参 ほうれん草 レモン	796	36.3	
☆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。 ※26日に使用する袋麺(スバゲッティ)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。 ※27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。								平均栄養量	798	32.0
南野調理所 ☎371-2416								基準栄養量	830	27.0~ 41.5