

日	曜日	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食あたり kcal	たんぱく質 g	
1	月	抹茶 ミルクトースト		ポークビーンズ たらのマリネ	 パン バター 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ 澱粉 オリーブオイル	練乳 牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム 大豆 たら	抹茶 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム レモン	820	37.1	
2	火	親子丼 (ご飯)		野菜のごま汁 お浸し 卓上醤油	米 ごま油 しらたき 砂糖	牛乳 豆腐 味噌 鶏肉 卵	ごぼう 人参 大根 玉ねぎ しいたけ グリンピース もやし キャベツ 小松菜	775	35.3	
8	月	コッペパン		うずらの卵と野菜のスープ ロングウィンナーのケチャップソース マカロニのバターソテー	パン 油 砂糖 バター マカロニ	牛乳 豚肉 うずら卵 ウィンナー ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ トマト にんにく パセリ	761	30.7	
9	火	ご飯		鶏ごぼう汁 いかの南部焼き 肉じゃがのカレー風	 米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま油 しらたき じゃが芋 砂糖	牛乳 鶏肉 生揚げ いか 豚肉	人参 ごぼう もやし 玉ねぎ グリンピース	796	36.8	
10	水	ご飯		味噌けんちん汁 さわらの塩唐揚げ 即席漬け	米 ごま油 こんにゃく 澱粉 油	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 さわら 昆布	人参 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	783	32.0	
11	木	ご飯		若布スープ チーズタッカルビ メロン	 米 ごま油 ごま油 トック 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉 若布 鶏肉 味噌 チーズ	玉ねぎ しめじ 長ねぎ 人参 キャベツ たら 生姜 にんにく メロン	761	30.4	
12	金	中華麺※		キムチラーメンのスープ 味噌ポテト れんこんの塩炒め	中華麺 油 ごま油 ごま じゃが芋 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 ベーコン	にんにく 生姜 人参 もやし 白菜 キムチ 長ねぎ れんこん 枝豆	827	28.4	
15	月	ご飯		白菜の味噌汁 ハンバーグおろしソース ジャーマンポテト	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 バター	牛乳 味噌 大豆 豚肉 鶏肉 ベーコン	白菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 パセリ	758	31.9	
16	火	ご飯		春キャベツの味噌汁 あじフライ ひじきのそぼろ煮 卓上ソース	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 味噌 あじ 鶏肉 ひじき	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 長ねぎ ごぼう 枝豆	758	28.1	
17	水	コーン食パン		レタススープ 鶏肉のマヨソース ナポリタンソテー	パン 油 スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ 澱粉 オリーブオイル 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウィンナー	コーン 人参 かぶ しめじ レタス にんにく 玉ねぎ ピーマン トマト	815	32.2	
18	木	ポークカレー ライス (麦ご飯)		チョレギサラダ 清見オレンジ 塩ドレッシング	 麦 米 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 若布	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ 大根 きゅうり 清見オレンジ	860	25.5	
19	金	ご飯		根菜の味噌汁 ししゃもの磯辺揚げ(1人2本) 肉野菜炒め	米 小麦粉 上新粉 油 澱粉	牛乳 味噌 ししゃも 青のり 豚肉	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ たら	804	30.4	
22	月	ご飯		かきたま汁 さばの竜田揚げ ごま和え	米 澱粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 卵 さば ひじき	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 生姜 キャベツ もやし	880	31.4	
23	火	麻婆豆腐丼 (ご飯)		中華サラダ 河内晩柑	米 ごま油 砂糖 澱粉 しらたき ごま	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 茎若布	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし きゅうり 河内晩柑	787	30.9	
24	水	ご飯		和風スープ 大豆とじゃこの唐揚げ にらともやしの炒め物	米 油 澱粉 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ	生姜 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ もやし たら	786	32.6	
25	木	カレーピラフ		ピーンチャウダー ますのパン粉焼き キャベツソテー	米 油 バター 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ パン粉	牛乳 豚肉 生クリーム チーズ 白いんげん豆 ます 鶏肉	グリンピース 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ にんにく キャベツ	897	37.5	
26	金	ご飯		豚汁 焼き鳥風 煮浸し	米 油 こんにゃく 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 油揚げ かつお	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 生姜 玉ねぎ 白菜 もやし	764	35.7	
29	月	ご飯		玉ねぎの味噌汁 さばの塩焼き 五目金平	米 ごま油 こんにゃく 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 大豆 さば 豚肉	玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ ごぼう 枝豆	827	32.8	
30	火	すき焼き丼 (ご飯)		切干大根のごま味噌和え レモンゼリー	米 油 砂糖 しらたき ごま油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 若布 味噌	玉ねぎ しいたけ 人参 長ねぎ 切干大根 もやし きゅうり レモン	849	33.6	
31	水	ご飯		五目スープ 春巻 豚肉の中華煮	米 油 小麦粉 春雨 ごま油 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 なたとうずら卵 豚肉	しいたけ 人参 玉ねぎ キャベツ たら にんにく 生姜 大根 長ねぎ	784	27.6	
<p>☆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。 ☆赤字は市内産の食材を使う予定です。赤字の料理に使われます。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食には使用しません。 ※12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</p>								平均栄養量	805	32.0
<p>南野調理所 ☎371-2416</p>								基準栄養量	830	27.0~ 41.5