

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人あたり kcal	たんぱく質 g
1 木	セサミパン	ジュース	かぼちゃのポタージュ 鶏肉のガーリック焼き ラタトゥイユ	パン ごま油 オリーブオイル 砂糖 澱粉	牛乳 チーズ 生クリーム 鶏肉 ベーコン ウィナー	玉ねぎ かぼちゃ パセリ にんにく なす ブロッコリー ピーマン トマト りんご	733	27.9
2 金	ご飯		なめこの味噌汁 たちうおのレモン風味揚げ 煮浸し	米 澱粉 油	牛乳 味噌 たちうお 油揚げ かつお	玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ レモン 白菜 人参 もやし えのき茸	799	27.0
5 月	ご飯		豚汁 いわしフライ 即席漬け 卓上ソース	米 ごんにゃく 里芋 パン粉 油	牛乳 豚肉 味噌 いわし 昆布	人参 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	789	28.0
6 火	ガバオライス (麦ご飯)		えびと豆腐のスープ フルーツ白玉	麦 米 春雨 油 砂糖 白玉	牛乳 豆腐 えび 鶏肉	人参 白菜 もやし しいたけ 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 菊(パシル) ピーマン みかん りんご バイン	878	31.2
7 水	食パン		トマトシチュー メンチカツ カラフルソテー 卓上ソース	パン 油 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 豚肉 ハム	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ いんげん	794	36.4
8 木	ポークカレーライス (麦ご飯)		海藻サラダ すいか 青じそドレッシング	麦 米 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 海藻	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご もやし きゅうり すいか	876	27.1
9 金	ご飯		和風汁 さわらの味噌揚げ 筑前煮	米 春雨 澱粉 砂糖 油 ごんにゃく 里芋	牛乳 うずら卵 かまぼこ さわら 味噌 鶏肉	人参 白菜 あさつき 梅 ごぼう れんこん しいたけ いんげん	762	34.6
12 月	若布ご飯		どさんこ汁 いかの南部焼き 凍り豆腐の卵とじ	米 油 じゃが芋 バター ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 砂糖	若布 牛乳 豚肉 味噌 いか 凍り豆腐 卵	生姜 にんにく もやし 人参 コーン 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ 枝豆	787	38.3
13 火	ご飯		レタスのスープ ハンバーグデミグラスソース きのこソテー	米 パン粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 レタス しめじ エリンギ いんげん	782	32.7
14 水	ご飯		生揚げの味噌汁 あじの南蛮漬け 切干大根のピリ辛煮	米 澱粉 油 ごま油 砂糖 ごんにゃく	牛乳 生揚げ 味噌 あじ 豚肉	玉ねぎ 白菜 小松菜 生姜 長ねぎ にんにく 切干大根 人参 キムチ いんげん	800	31.3
15 木	ライ麦パン  アイスランド		キョートスーパ(羊と野菜のスープ) サーモンのバターソテー ブロックフィスケル (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 バター 油 小麦粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ウィナー サーモン たら 生クリーム	玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ にんにく	740	41.3
16 金	なす入り麻婆豆腐丼 (麦ご飯)		春雨サラダ メロン	麦 米 油 砂糖 澱粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 なす 長ねぎ もやし きゅうり メロン	844	32.3
19 月	ご飯		もずくの味噌汁 ししゃものゆかり揚げ(1人2本) ごま和え	米 小麦粉 油 ごんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 味噌 もずく ししゃも	玉ねぎ 白菜 小松菜 しそ 人参 キャベツ いんげん	741	25.0
20 火	ご飯		沢煮汁 ますの西京焼き いんげんのひき肉炒め	米 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 ます 味噌 豚肉	しいたけ 人参 ごぼう もやし 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ いんげん	745	39.3
21 水	ご飯		五目スープ 蒸しシュウマイ(1人2個) 豚肉と大根の中華煮	米 ごま油 小麦粉 パン粉 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 なたとうら卵 豚肉 青大豆	しいたけ 人参 もやし 白菜 長ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 大根	766	33.8
22 木	コーン食パン		野菜のスープ煮 鶏肉のカレーバターソース 豆まめポテトサラダ 卓上ノンエッグマヨネーズ	パン バター 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン 鶏肉 マッシュルーム 生クリーム 白いんげん豆 金時豆 大豆	コーン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ かぼちゃ 生姜 にんにく トマト 枝豆	792	32.7
23 金	ビビンバ丼 (麦ご飯・肉そぼろ・ナムル)		若布スープ レモンゼリー ナムルドレッシング	麦 米 ごま油 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 若布 豚肉	玉ねぎ しめじ 長ねぎ にんにく 生姜 大豆 もやし もやし 人参 ほうれん草 レモン	811	33.8
26 月	ご飯		キャベツの味噌汁 チキン南蛮 れんこんの塩金平	米 ぶ 澱粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 味噌 鶏肉 ベーコン	キャベツ 人参 えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム れんこん アスパラガス	920	30.1
27 火	ご飯		ゆばの吸物 さばの塩焼き 豚肉と小松菜のピリ辛炒め	米 油 砂糖 ごま油	牛乳 かまぼこ ゆば さば 豚肉	大根 人参 長ねぎ にんにく もやし 小松菜	786	34.5
28 水	 お楽しみ給食 			スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ 卵	生姜 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	867	33.7
29 木	中華丼 (麦ご飯)		華風きゅうり すいか	麦 米 ごま油 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉 なたとうら卵 えび いか	生姜 人参 白菜 菊 しいたけ チンゲン菜 大根 きゅうり すいか	789	33.8
30 金	黒砂糖パン		冬瓜のスープ たらのマリネ チリコンカン	パン 黒砂糖 澱粉 油 オリーブオイル 砂糖	牛乳 ベーコン たら 豚肉 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	人参 冬瓜 ほうれん草 玉ねぎ レモン にんにく 生姜 トマト	766	36.4

☆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、ビーナッツ、キウイ、びわは給食には使用しません。
 ※28日に使用する袋麺(スパゲッティ)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。

南野調理所
☎371-2417

平均栄養量	799	32.8
基準栄養量	830	27.0~41.5