

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 ごんにやく 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 ごんにやく 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 ごんにやく	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 ごんにやく 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 なたとうずら卵 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 ヨーグルト 白菜 人参 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 れんこんの塩釜平	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 なたとうずら卵 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