

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	1人あたり kcal	たんぱく質 g
9	水	すき焼き丼 (ご飯)		じゃこ入り煮浸し 河内晩柑	米 油 しらたき 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 茎若布 ちりめんじゃこ 粉かつお	玉ねぎ 人参 白菜 えのき茸 長ねぎ もやし コーン 水菜 河内晩柑	770	31.0
10	木	ご飯		にら玉汁 さばの塩焼き ごぼうのしぐれ煮	米 澱粉 油 しらたき 砂糖	牛乳 卵 さば 豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 筍 にら 生姜 ごぼう えのき茸	791	30.8
11	金	ご飯		桜かまぼこの吸物 さわらの甘辛揚げ 肉野菜炒め	米 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 かまぼこ さわら 豚肉	大根 筍 あさつき 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 にら	816	33.7
14	月	コッペパン		米粉のクラムチャウダー ロングウィナーの ケチャップソース キャベツソテー	パン 油 バター 米粉 砂糖	牛乳 生クリーム 白いんげん豆 チーズ あさり ウィナー ハム	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース トマト キャベツ チンゲン菜 コーン	765	32.5
15	火	麻婆豆腐丼 (ご飯)		中華サラダ 河内晩柑	米 油 砂糖 澱粉 ごま油 しらたき ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 豆腐 茎若布	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし 小松菜 きゅうり 河内晩柑	759	31.2
16	水	丸パン		キャベツスープ メンチカツ (中濃ソース) チリコンカン	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	人参 キャベツ コーン 小松菜 玉ねぎ にんにく 生姜 トマト	759	35.8
17	木	チキンカレーライス (麦ご飯)		シルバースラダ (イタリアンドレッシング) 清見オレンジ	麦 米 油 じゃが芋 しらたき	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご 小松菜 キャベツ 清見オレンジ	826	25.4
18	金	ご飯		じゃが芋の味噌汁 さばの香味だれ 野菜の白和え風	米 じゃが芋 ごま油 砂糖 澱粉 こんにゃく ごま	牛乳 油揚げ 味噌 さば 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ 切干大根 キャベツ いんげん	828	30.7
21	月	ご飯		白玉汁 和風ハンバーグ 豚肉と野菜の味噌炒め	米 白玉 砂糖 澱粉 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	人参 白菜 玉ねぎ えのき茸 キャベツ にら	839	32.5
22	火	若布ご飯		春野菜の味噌汁 ししゃもの磯辺揚げ (1人2本) 筑前煮	米 小麦粉 油 こんにゃく 里芋 砂糖	若布 牛乳 生揚げ 味噌 ししゃも 青のり 鶏肉	玉ねぎ キャベツ あさつき ごぼう 人参 しいたけ れんこん いんげん	779	28.4
23	水	チキンクリームライス (ケチャップ味ご飯)		海藻サラダ (玉ねぎドレッシング) デコボン	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉	ジョア 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 海藻	トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり デコボン	805	26.5
24	木	ご飯		けんちん汁 鶏肉の西京焼き 筍のおかか炒め	米 こんにゃく 里芋 ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 鶏肉 味噌 さつま揚げ 粉かつお	ごぼう 人参 大根 小松菜 筍 枝豆	765	33.9
25	金	ご飯		中華風卵スープ いかのチリソース にらともやしの炒め物	米 澱粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 いか 豚肉	玉ねぎ 筍 人参 えのき茸 生姜 にんにく 長ねぎ もやし にら	763	33.3
28	月	ご飯		呉汁 いわしの蒲焼き 即席漬け	米 里芋 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 味噌 大豆 いわし 昆布	人参 大根 小松菜 生姜 キャベツ きゅうり	772	28.5
30	水	ナン		うずら卵入り野菜のスープ煮 カレーピーンズ いちごゼリー	パン 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 ウィナー うずら卵 豚肉 鶏肉 大豆	人参 キャベツ しめじ いんげん にんにく 生姜 玉ねぎ トマト いちご	800	38.4

☆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、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います。

④23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。

南野調理所
☎371-2416

平均栄養量

789

31.5

基準栄養量

830

27.0~
41.5