

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1日 kcal	たんぱく質 g
1	木	さけ若布ご飯		白菜の味噌汁 厚焼玉子 豚肉の生姜炒め	米 ごま油 砂糖	若布 さけ 牛乳 油揚げ 味噌 卵 豚肉	白菜 えのき茸 長ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン	808	36.2
2	金	ご飯		鬼かまぼこの吸物 大豆とじゃこの唐揚げ 鶏ちゃん (岐阜県郷土料理)	米 澱粉 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 かまぼこ 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 味噌	大根 白菜 小松菜 キャベツ 人参	797	38.8
5	月	ご飯		トックスープ ホキのヤンニョムソース 切干大根のナムル	米 澱粉 トック 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 卵 ホキ	玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ あさつき にんにく トマト 切干大根 大豆もやし もやし ほうれん草 生姜	811	33.0
6	火	ガーリックトースト		ポークビーンズ キャベツソテー ピーチゼリー	パン バター オリーブオイル 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 豚肉 ウィナー 生クリーム 大豆 ベーコン	にんにく パセリ 生姜 玉ねぎ 人参 トマト グリンピース キャベツ コーン もも	764	29.6
7	水	ご飯		さつまいの味噌汁 さばの竜田揚げ 大根と生揚げの炊いたん	米 さつまい 澱粉 油 砂糖	牛乳 味噌 さば 生揚げ	玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ 生姜 大根 水菜	910	28.7
8	木	根菜カレーライス (麦ご飯)		茎若布サラダ いよかん 青じそドレッシング	麦 米 油	牛乳 豚肉 茎若布	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 大根 りんご コーン キャベツ きゅうり 伊予柑	831	24.8
9	金	ゆかりご飯		じゃがべえ汁 鶏肉のごまだれ ひじきの煮物	米 じゃが芋 こんにやく バター ごま油 ごま 砂糖 澱粉	牛乳 ベーコン 味噌 鶏肉 ひじき さつま揚げ	しそ 玉ねぎ 人参 大根 あさつき 生姜 れんこん いんげん	821	31.5
13	火	鶏五目ご飯		かぶの味噌汁 ししゃもの磯辺揚げ (1人2本) にらともやしの炒め物	米 こんにやく 小麦粉 油 砂糖 澱粉	鶏肉 牛乳 油揚げ 味噌 ししゃも 青のり 豚肉	ごぼう 人参 しいたけ 玉ねぎ かぶ 小松菜 長ねぎ もやし にら	792	31.0
14	水	ココアマーブル食パン		野菜スープ ハートのハンバーグデミグラスソース (1人2個) カルボナーラポテト いちごミルメーク	パン ココア 油 砂糖 バター じゃが芋	練乳 牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 生クリーム チーズ	玉ねぎ 人参 白菜 かぶ にんにく	736	33.2
15	木	さつまいご飯		キャベツの味噌汁 たらのおろしソースがけ れんこんの塩金平	米 さつまい 澱粉 油 砂糖	牛乳 生揚げ 白いんげん豆 味噌 たら ベーコン	キャベツ 人参 かねご 大根 れんこん いんげん	829	32.6
16	金	ハヤシライス (ご飯)		イタリアンサラダ デコボン イタリアンドレッシング	米 油	牛乳 豚肉 青大豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン 大根 きゅうり デコボン	820	29.2
19	月	ご飯		味噌ちゃんご汁 いかの南部焼き 肉じゃが	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 油 こんにやく じゃが芋 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 いか	玉ねぎ 人参 大根 しめじ 白菜 長ねぎ グリンピース	805	36.5
20	火	すき焼き丼 (麦ご飯)		切干大根のごま味噌和え はるみ	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 はるみ	870	34.7
21	水	コーン食パン		ポトフ ますの香草パン粉焼き ペンネポロネーゼ	パン 油 じゃが芋 パン粉 オリーブオイル マカロニ	牛乳 鶏肉 ます チーズ 豚肉	コーン 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ いんげん パプリカ にんにく トマト	767	43.3
22	木	ご飯		にら玉スープ 台湾風鶏肉の唐揚げ ビーフンの野菜炒め	米 澱粉 油 砂糖 ビーフン ごま油	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 豚肉	玉ねぎ にら にんにく 生姜 キャベツ 筍 人参 ピーマン	858	33.9
26	月	丸パン		コーンチャウダー メンチカツ 野菜のカレーソテー 卓上ソース	パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 しめじ コーン キャベツ いんげん	793	35.3
27	火	ご飯		野菜のごま汁 さばの塩焼き 筑前煮	米 ごま油 こんにやく 里芋 砂糖	牛乳 味噌 さば 鶏肉	人参 大根 白菜 ほうれん草 ごぼう れんこん しいたけ いんげん	810	30.9
28	水	親子丼 (麦ご飯)		根菜の味噌汁 りんごゼリー	麦 米 油 里芋 しらたき 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 卵	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ グリンピース りんご	826	35.0
29	木	中華麺 ※		担々麺のスープ 焼き餃子 (1人3個) 春雨サラダ	中華麺 油 ごま油 ごま 澱粉 小麦粉 春雨 砂糖	ジョア 豚肉 味噌	にんにく 生姜 しいたけ 人参 筍 もやし チンゲン菜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	801	33.9

☆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、カカオは給食で使用します。  
 ※29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。  
 ◎29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。  
 ◎14日に提供するいちごミルメーク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	813	33.3
基準栄養量	830	27.0~ 41.5