

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	
7	火	ご飯		なめこの味噌汁 さばの塩焼き ごぼうのしぐれ煮	米 油 しらたき 砂糖	牛乳 さば 豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ かぶ なめこ 長ねぎ 小松菜 生姜 ごぼう しいたけ 人参 いんげん	790	31.1	
8	水	キムタク丼 (ご飯)		かきたま汁 味噌ポテト	米 澱粉 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 米粉のプレミックス粉 油	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ にんにく 生姜 白菜 キムチ つぼ漬け たくあん なら	862	34.7	
9	木	ご飯		豆乳担々スープ いかのチリソース 華風漬け	米 ごま油 ごま 春雨 ラー油 澱粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆乳 いか	にんにく 生姜 人参 キャベツ チンゲン菜 長ねぎ 大根 きゅうり	817	32.5	
10	金	ご飯		けんちん汁 鶏肉の西京焼き 筍のおかか炒め	米 ごま油 里芋 こんにゃく 油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 ベーコン 粉かつお	しいたけ ごぼう 人参 大根 長ねぎ 筍 コーン いんげん	800	34.6	
13	月	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)		中華サラダ 河内晩柑	麦 米 油 砂糖 澱粉 ごま油 しらたき ごま	牛乳 豚肉 豆腐 筍若布	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	814	32.3	
14	火	コッペパン		米粉のホワイトシチュー 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 さつま芋 バター 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ たら ウィナー ハム	玉ねぎ 人参 かぶ しめじ ほうれん草 トマト キャベツ コーン	831	35.1	
15	水	チキンカレーライス (麦ご飯)		コールスロー 清見オレンジ	麦 米 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり 清見オレンジ	849	24.7	
16	木	うず巻パン		野菜スープ ポロニアカツ (中濃ソース) チリコンカン	パン 油 白高きびのマカロニ 米粉 じゃが芋 砂糖 澱粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ にんにく 生姜 トマト	759	33.8	
17	金	ご飯		桜かまぼこのすまし汁 さわらの甘辛揚げ 千切り野菜の炒め物 さくらゼリー	米 澱粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	牛乳 かまぼこ 油揚げ 若布 さわら 豚肉 粉かつお	大根 筍 人参 えのき茸 長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ ピーマン さくらんぼ レモン	844	34.5	
20	月	ご飯		華風コーンスープ 焼き餃子(1人3個) 春キャベツの回鍋肉	米 澱粉 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 生揚げ	玉ねぎ 人参 きくらげ コーン みつば キャベツ 生姜 にんにく 筍 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ	836	32.6	
21	火	ご飯		白玉汁 和風ハンバーグ やみつき和え	米 白玉 砂糖 澱粉 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 白菜 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ えのき茸 大根 きゅうり れんこん にんにく	805	28.7	
22	水	ご飯		味噌ワタンスープ ホキの竜田揚げ 切干大根のピリ辛煮	米 油 砂糖 ワタん ごま油 澱粉 こんにゃく	牛乳 豚肉 なたと ホキ 鶏肉	生姜 にんにく 人参 もやし キャベツ なら コーン 長ねぎ 切干大根 キムチ いんげん	805	34.7	
23	木	えび入りクリームライス (ケチャップ味ご飯)	※ ジ ヨ ア	オニオンドレッシングサラダ フルーツポンチ	米 油 じゃが芋 バター 米粉 砂糖	ジョア 鶏肉 えび 牛乳 生クリーム チーズ	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 コーン 人参 キャベツ もやし きゅうり ラフランス 夏みかん もも りんご	829	27.7	
24	金	若布ご飯		春野菜の味噌汁 ししゃものカレー揚げ(1人2本) 肉じゃが	米 米粉 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	若布 牛乳 ししゃも 豚肉	玉ねぎ 筍 キャベツ あさつき 人参 グリンピース	790	28.9	
27	月	親子丼 (麦ご飯)		キャベツの味噌汁 デコボン	麦 米 油 しらたき 砂糖	牛乳 油揚げ 大豆 鶏肉 卵	えのき茸 人参 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ しいたけ グリンピース デコボン	769	36.1	
28	火	揚げパン		ポークビーンズ アップルドレッシングサラダ	パン 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 ウィナー 大豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり りんご	787	29.6	
30	木	ご飯		豚汁 みなみかごかますのさざれ焼き にらともやしの炒め物	米 油 こんにゃく さつま芋 ノンエッグマヨネーズ オリブオイル 米粉 パン粉 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉 みなみかごかます 鶏肉	人参 ごぼう 大根 長ねぎ にんにく もやし なら	802	34.2	
☆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、その他のナッツ類(木の実・種実)は 給食に使用しません。栗、ごま、カカオ、ココナッツ、杏仁は給食で使用します。 ※ジョアは牛乳停止の方は飲むことができません。								平均栄養量	811	32.1
南野調理所 ☎371-2416								基準栄養量	830	27.0~ 41.5