

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal)	
								たんぱく質(g)	脂質(g)
1	火	ご飯	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 五目きんぴら 厚揚げのごまみそ煮	牛乳、かぼちゃひき肉フ ライ、さつまあげ、くきわかめ、 豚肉、厚揚げ、みそ	ごぼう、にんじん、さやいんげ ん、玉ねぎ、大根、干椎茸、こん にやく、ねぎ	ご飯、油、砂糖、ごま油、白す りごま、白ねりごま	666	871
								23.7	29.5
								24.8	30.4
2	水	ご飯	牛乳	白身魚のマヨネーズパン粉焼き ブロッコリーのサラダ ハヤシシチュー	牛乳、ホキ、豚肉	パセリ、ブロッコリー、コーン、 きゅうり、にんじん、玉ねぎ	ご飯、マヨネーズ、パン粉、砂糖、 オリーブ油、バター、じゃがいも、小 麦粉、油、デミグラスソース	630	804
								24.4	29.7
								21.5	25.6
3	木	麦 ご飯	牛乳	またいたけ入り親子丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳、鶏肉、卵、木綿豆腐、 うす揚げ、みそ、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、またいたけ、糸 みつば、こんにやく、大根、小松 菜、ねぎ	麦ご飯、砂糖、片栗粉	641	807
								27.4	33.5
								18.1	20.8
4	金	ご飯	牛乳	大学いも 手作りふりかけ あさり入り八宝菜	牛乳、ちりめんじゃこ、かつ おぶし、豚肉、あさり	高菜漬け、生姜、玉ねぎ、にんじ ん、白菜、たけのこ、干椎茸、チ ンゲン菜	ご飯、さつまいも、油、砂糖、 水あめ、片栗粉、黒いりご ま、白いりごま、ごま油	650	834
								20.8	25.3
								20.1	23.8
7	月	ご飯	牛乳	ホイコーロー 白玉スープ わかめふりかけ	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ	生姜、にんにく、干椎茸、にんじ ん、キャベツ、チンゲン菜、もや し、ねぎ	ご飯、油、片栗粉、ごま油、も ち	593	762
								25.2	31.1
								17.8	20.9
8	火	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ 大豆とひじきの炒り煮 かきたまみそ汁	牛乳、鶏肉、ひじき、さつま あげ、大豆、絹とうふ、卵、み そ	にんにく、生姜、にんじん、れん こん、さやいんげん、玉ねぎ、小 松菜、ねぎ	ご飯、片栗粉、小麦粉、油、 ごま油、砂糖、白いりごま	655	843
								27.1	33.4
								24.4	29.2
9	水	ご飯	牛乳	豚肉とさつまいものケチャップからめ 水菜のスープ	牛乳、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマ ト、キャベツ、水菜	ご飯、片栗粉、油、さつまい も、砂糖	585	755
								23.3	28.8
								17.1	20.0
10	木	ご飯	牛乳	ますと野菜の南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮 ブルーベリーゼリー	牛乳、ます、鶏ひき肉、厚揚 げ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 ピーマン、生姜、こんにやく、枝 豆、かぼちゃ	ご飯、小麦粉、片栗粉、油、ド レッシング、砂糖、じゃがい も、ブルーベリーゼリー	747	940
								28.8	35.6
								27.2	32.8
目により献立									
11	金	麦 ご飯	牛乳	ポークカレーライス マスカットゼリーあえ	牛乳、豚肉、チーズ	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじ ん、りんご、黄桃、パイナップ ル	麦ご飯、油、じゃがいも、小麦 粉、バター、カレールー、ゼ リー	709	919
								19.9	24.4
								20.1	23.9
15	火	ご飯	牛乳	いわしのかば焼き いそか和え 豚汁	牛乳、いわし、焼きのり、豚 肉、みそ	生姜、小松菜、白菜、にんじん、 ごぼう、玉ねぎ、ねぎ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、じゃ がいも	601	778
								23.1	28.8
								19.8	23.6
16	水	ご飯	牛乳	ヤンニョムチキン もやし炒め ビーフンスープ	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、絹と うふ	生姜、にんにく、もやし、コーン、 たけのこ、にんじん、にら、ねぎ	ご飯、片栗粉、小麦粉、油、 砂糖、ごま油、米粉めん	635	795
								24.0	27.1
								23.4	26.4
17	木	ご飯	牛乳	さわらの照り焼き ごぼうサラダ 肉じゃが	牛乳、さわら、豚肉	生姜、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、 こんにやく、きゅうり、キャベツ	ご飯、砂糖、白すりごま、ド レッシング、じゃがいも	606	779
								27.5	33.8
								17.4	20.1
18	金	さくら 麦ご飯	牛乳	セルフくりごはん とり野菜汁 いちごのパンナコッタ	牛乳、うす揚げ、鶏肉、木綿 豆腐、かまぼこ、みそ	しめじ、にんにく、にんじん、枝 豆、れんこん、こんにやく、白菜、 ねぎ	麦ご飯、栗、黒いりごま、ごま 油、いちごのパンナコッタ	611	767
								23.4	28.7
								16.1	17.8
21	月	ご飯	牛乳	オムレツ ツナと大根のサラダ カレースープ煮	牛乳、オムレツ、ツナ、豚肉	きゅうり、大根、にんじん、玉ね ぎ、チンゲン菜	ご飯、オリーブ油、砂糖、じゃ がいも、カレールー	603	816
								23.0	31.2
								19.8	26.0
22	火	ご飯	牛乳	さばのごまみそだれ 塩こんぶ和え なめこのっぺい汁	牛乳、さば、みそ、昆布、鶏 肉、木綿豆腐、うす揚げ	生姜、白菜、きゅうり、にんじん、 なめこ、ねぎ	ご飯、砂糖、さといも、片栗 粉、白すりごま	579	742
								28.3	34.5
								20.4	24.0
23	水	バター ライス	牛乳	セルフチキンピラフ お豆のスープ プリンタルト	牛乳、鶏肉、ウインナー、大 豆	にんじん、ピーマン、玉ねぎ、大 根、キャベツ	ご飯、バター、油、豆乳プリン タルト	643	801
								21.3	26.1
								24.5	27.9
24	木	ご飯	牛乳	ちくわのいそべ揚げ もやしの甘酢あえ 豚すき チーズ	牛乳、ちくわ、あおさのり、 豚肉、木綿豆腐、チーズ	もやし、キャベツ、にんじん、きゅ うり、白菜、ねぎ、こんにやく	ご飯、天ぷら粉、油、砂糖、く るまふ	606	765
								26.2	32.3
								19.7	21.5
25	金	ご飯	牛乳	ハンバーグのソース 小松菜のソテー さつまいものシチュー	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、生 クリーム	玉ねぎ、しめじ、えのき、トマト、 キャベツ、にんじん、コーン、小 松菜、ブロッコリー	ご飯、砂糖、片栗粉、油、さつ まいも、小麦粉、バター	682	878
								24.0	31.7
								21.4	26.8
28	月	ご飯	牛乳	鶏肉のレモンソース ガーリックソテー ミネストローネ	牛乳、鶏肉、ベーコン	レモン、キャベツ、にんにく、にん じん、玉ねぎ、ピーマン、セロ リー、トマト、パセリ	ご飯、片栗粉、じゃがいも、デ ミグラスソース、砂糖	604	776
								20.5	24.8
								22.4	26.5
29	火	ご飯	牛乳	春巻き くきわかめの中華和え うずら卵入りタイピーエン	牛乳、春巻き、くきわかめ、 豚肉、うずら卵	もやし、にんじん、にんにく、きく らげ、キャベツ、チンゲン菜、ね ぎ	ご飯、油、砂糖、ごま油、はる さめ、白いりごま	647	841
								18.6	23.2
								26.5	32.2
↓ 30日(水)は読書献立です。「みそちゃん」より、【豆乳入りみそ汁】が登場します! ↓									
30	水	ご飯	牛乳	焼き肉炒め 豆乳入りみそ汁 りんご	牛乳、豚肉、みそ、うす揚 げ、豆乳	にんにく、生姜、にんじん、玉ね ぎ、ピーマン、白菜、ねぎ、りんご	ご飯、油、砂糖、片栗粉、じゃ がいも	588	752
								23.9	29.6
								18.4	21.6
読書献立									
↓ 31日(木)は読書献立です。「てんぷらばち」より、【ししゃも天ぷら】が登場します! ↓									
31	木	ご飯	牛乳	ししゃも天ぷら さつまいものドレッシングサラダ くるまふの卵とじ	牛乳、ししゃも天ぷら、鶏 肉、卵	にんじん、きゅうり、玉ねぎ、干椎 茸、こんにやく、小松菜	ご飯、油、さつまいも、ドレッ シング、くるまふ、砂糖、片栗 粉	634	848
								23.2	30.2
								20.6	26.2
読書献立									

【お知らせ】

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(Tel.41-5211)までご連絡ください。