

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	ご飯	牛乳	牛肉とはるさめのカラフル炒め ジャジャンどうふ	牛乳、牛肉、豚ひき肉、あつ あげ	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじ ん、赤ピーマン、にら、黄ピーマ ン、干椎茸、たけのこ、ねぎ	ご飯、油、砂糖、ごま油、はるさ め、白いりごま、片栗粉	671 26.9 27.0	866 33.4 32.8
4	月	振替休日							
↓ 5日(火)は読書献立です。「かきやまぶし」より、【柿入りフルーツヨーグルト】が登場します! ↓									
5	火	麦 ご飯	牛乳	きのこカレー 柿入りフルーツヨーグルト	牛肉、豚肉、チーズ、ヨーグ ルト	生姜、にんにく、玉ねぎ、にん じん、しめじ、エリンギ、りん ご、パイン、黄桃、柿	麦ご飯、油、じゃがいも、小麦 粉、バター、カレールー、ナタデ ココ	699 21.1 21.0	907 26.0 25.1
6	水	ミルク ロール	牛乳	豚肉のアップルソース ブロッコリーソーテー クラムチャウダー	牛乳、豚肉、あさり、ベーコ ン、生クリーム	にんにく、生姜、玉ねぎ、りん ご、レモン、にんじん、コーン、 ブロッコリー	ミルクロール、油、砂糖、じゃが いも、米粉、バター	642 29.6 27.1	816 36.8 33.0
7	木	ご飯	牛乳	ゼリーフライ ツナとごぼうのサラダ トントロリンたまごのスープ お茶プリン	牛乳、ゼリーフライ(おから フライ)、ツナ、豚肉、卵、お 茶プリン	ごぼう、きゅうり、にんじん、 玉ねぎ、コーン、干椎茸、ほう れん草	ご飯、油、砂糖、白すりごま、片 栗粉	666 21.7 25.3	841 26.6 29.7
8	金	ご飯	牛乳	めぎすのから揚げ きりぼし大根のかみかみ和え 肉どうふ	牛乳、めぎすからあげ、くき わかめ、豚肉、焼きどうふ	きりぼし大根、にんじん、小 松菜、生姜、玉ねぎ、こん にやく、ねぎ	ご飯、油、砂糖、ごま油、白いり ごま	589 27.1 19.6	753 32.2 22.2
11	月	ご飯	牛乳	てりやきチキン ごますあえ じゃがいものそばろ煮	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、大 豆	生姜、キャベツ、にんじん、小 松菜、玉ねぎ、こんにやく、枝 豆	ご飯、砂糖、片栗粉、白すりご ま、ごま油、じゃがいも	645 28.2 21.0	823 34.3 24.3
12	火	ご飯	牛乳	さばの竜田揚げ れんこんのきんぴら さつま汁	牛乳、さば、さつまあげ、鶏 肉、みそ	生姜、れんこん、にんじん、さ やいんげん、玉ねぎ、大根、 ねぎ	ご飯、米粉、片栗粉、油、砂糖、 ごま油、さつまいも	644 25.6 21.8	827 31.4 25.7
13	水	米粉 パン	牛乳	焼きそば わかめスープ チーズ	牛乳、豚肉、かまぼこ、絹ど うふ、わかめ、チーズ	もやし、キャベツ、にんじん、 ピーマン、玉ねぎ、ねぎ	米粉パン、中華めん、油、ごま油	612 27.9 23.1	775 34.6 27.3
14	木	ご飯	牛乳	オムレツ マカロニサラダ 具だくさんスープ しそひじき佃煮	牛乳、ひじき、オムレツ、ハ ム、鶏肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉ねぎ、かぶ、ブロッコリー	ご飯、マカロニ、砂糖、油、じゃ がいも	584 22.2 18.2	762 27.4 22.5
15	金	ご飯	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 豚大根	牛乳、大豆、かたくちいわ し、豚肉、あつあげ	にんじん、枝豆、生姜、大根、 にんじん、こんにやく、しめじ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、水あ め、白いりごま	643 27.6 24.6	831 34.3 29.7
18	月	麦 ご飯	牛乳	セルフしらすばしチャーハン チーズハムカツ どうふとチンゲン菜のスープ	牛乳、鶏ひき肉、ちりめん じゃこ、いり玉子、チーズハ ムカツ、かまぼこ、絹どうふ	生姜、玉ねぎ、にんじん、ピー マン、チンゲン菜	麦ご飯、ごま油、油	624 24.4 21.8	840 31.1 27.8
19	火	ご飯	牛乳	ふくらぎのみそ焼き 小松菜のいそかみと和え 卵とじ	牛乳、ふくらぎ、白みそ、み そ、焼きのり、鶏肉	生姜、小松菜、白菜、にんじ ん、玉ねぎ、ごぼう、えのき	ご飯、砂糖、じゃがいも、片栗粉	596 28.7 19.2	765 35.4 22.4
20	水	ナン	牛乳	キーマカレー ツナとコーンのサラダ りんごヨーグルト	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、 大豆、チーズ、ツナ、りんご ヨーグルト	にんにく、生姜、玉ねぎ、にん じん、ピーマン、トマト、キャベ ツ、コーン、きゅうり	ナン、油、じゃがいも、カレー ルー、オリーブ油、油、砂糖	607 28.2 23.8	756 34.7 28.5
21	木	ご飯	牛乳	大豆かき揚げ ミニトマト ごまみそうどん	牛乳、大豆かき揚げ、豚 肉、うすあげ、みそ	ミニトマト、にんじん、玉ね ぎ、大根、干椎茸、ねぎ	ご飯、油、米粉うどん、白すりご ま、白ねりごま	669 22.8 24.9	861 28.0 29.8
22	金	ご飯	牛乳	鶏肉のねぎ焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	牛乳、鶏肉、さつまあげ、う すあげ、みそ	ねぎ、生姜、にんにく、ごぼ う、にんじん、枝豆、白菜	ご飯、砂糖、油、白いりごま、ご ま油、さといも	585 24.9 19.5	745 30.0 22.4
25	月	ご飯	牛乳	えびシューマイ ナムル マーボはるさめ	牛乳、えびシューマイ、豚ひ き肉	にんじん、もやし、小松菜、に んにく、生姜、玉ねぎ、たけの こ、干椎茸、ねぎ	ご飯、砂糖、ごま油、白いりご ま、油、はるさめ、片栗粉	594 21.6 17.1	792 27.8 21.0
26	火	ご飯	牛乳	かますフライソースがけ しそ和え うすらたまご入りおでん ㊦マスカットゼリー	牛乳、かますフライ、あつあ げ、やさしい入りさつまあげ、 こんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 しそ、大根	ご飯、油、砂糖、さといも、㊦マ スカットゼリー	588 21.3 17.4	762 24.5 18.5
27	水	ミルク ロール	牛乳	ますのマヨネーズ焼き キャベツソーテー ポークビーンズ	牛乳、ます、豚肉、大豆	玉ねぎ、パセリ、にんにく、 キャベツ、にんじん、ブロッコ リー、生姜、トマト	ミルクロール、マヨネーズ、オ リーブ油、油、じゃがいも、砂糖、 デミグラスソース	701 31.9 32.8	894 39.7 40.4
28	木	バター ライス	牛乳	セルフウインナーピラフ さつまいものポトフ みかん	牛乳、ウインナー、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 コーン、大根、白菜、みかん	ご飯、バター、油、さつまいも	616 19.8 18.2	783 24.1 21.3
29	金	ご飯	牛乳	とり天 かまぼこ入りサラダ あさりのみそ汁	牛乳、鶏肉、かまぼこ、あさ り、絹どうふ、みそ	にんにく、生姜、キャベツ、 きゅうり、にんじん、玉ねぎ、 小松菜	ご飯、ごま油、天ぷら粉、油、砂 糖	589 26.5 19.4	758 32.5 22.8

【お知らせ】㊦は中学校のみつきます。

※ 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(TEL41-5211)までご連絡ください。

※ 11月から毎週水曜日がパンになります。