

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)	脂質(g)	行事食等
1	金	ご飯	牛乳	牛肉とはるさめのカラフル炒め ジャジャン豆腐	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	866	33.4	32.8
4	月	振替休日								
5	火	麦 ご飯	牛乳	きのごカレー 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	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 グラムチャウダー	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	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	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 肉豆腐	牛乳、めぎすからあげ、くきわかめ、豚肉、焼き豆腐	きりぼし大根、にんじん、小松菜、生姜、玉ねぎ、こんにゃく、ねぎ	ご飯、油、砂糖、ごま油、白いりごま	753	32.2	22.2
11	月	ご飯	牛乳	てりやきチキン ごまずあえ 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、こんにゃく、枝豆	ご飯、砂糖、片栗粉、白すりごま、ごま油、じゃがいも	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	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、絹豆腐、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	775	34.6	27.3
14	木	給食なし								
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、こんにゃく、しめじ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、水あめ、白いりごま	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 豆腐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、絹豆腐	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	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	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	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	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	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	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、こらぶ	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	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	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	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、絹豆腐、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	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休館になります。