

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものとなる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのものとなる	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースかけ海そうのさっぱり和えさつま汁	牛乳、ハンバーグ、海藻、鶏肉、みそ	大根、ブロッコリー、もやし、にんじん、レモン、ごぼう、たまねぎ、小松菜	白ごはん、砂糖、片栗粉、ごま油、さつまいも	632	824
2	火	白ごはん	牛乳	ますの塩こうじ焼き切干大根のナムル鶏すき	牛乳、ます、鶏肉、焼き豆腐	切干大根、キャベツ、にんじん、こんにゃく、えのきたけ、白菜、ねぎ	白ごはん、砂糖、ごま油、白いりごま、車麩	572	737
3	水	米粉パン	牛乳	てり焼きチキンたまごサラダ豚肉とかぶのスープ④はちみつマーガリン	牛乳、鶏肉、たまご、豚肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、かぶ、たまねぎ、もやし	米粉パン、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、④はちみつマーガリン	602	757
4	木	白ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめちくわ入りおでん	牛乳、大豆、かたくちいわし、豚肉、厚揚げ、竹輪、昆布	にんじん、枝豆、大根、こんにゃく	白ごはん、片栗粉、油、白いりごま、砂糖、里いも	638	826
5	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレーライスこんにゃくサラダ	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、こんにゃく、キャベツ、とうもろこし	麦ごはん、油、じゃがいも、バター、小麦粉、カレールウ、韓国ドレッシング	609	794
8	月	白ごはん	牛乳	揚げギョーザプロッコリーとツナのサラダちゃんぽんめん	牛乳、ギョーザ、ツナ、豚肉	プロッコリー、にんじん、キャベツ、しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ	白ごはん、油、野菜ドレッシング、ラーメン	627	832
9	火	白ごはん	牛乳	あじのごま揚げベーコンと小松菜のソテー大麦入り野菜スープ	牛乳、あじ、ベーコン、豚肉	しょうが、ににく、もやし、小松菜、大根、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	白ごはん、白いりごま、片栗粉、米粉、油、押し麦	597	766
10	水	ミルク長コッペ	牛乳	ワインナーのケチャップからめコールスローサラダさつまいものシチュー	牛乳、ポークワインナー、豚肉、生クリーム	キャベツ、とうもろこし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、パセリ	ミルク長コッペ、砂糖、片栗粉、オリーブ油、油、さつまいも、米粉、バター	660	865
11	木	白ごはん	牛乳	だし巻き玉子白菜のしそ和え筑前煮	牛乳、だし巻き玉子、鶏肉、厚揚げ	白菜、きゅうり、にんじん、しそ、しょうが、れんこん、ごぼう、干しいたけ、こんにゃく、いんげん	白ごはん、砂糖、油、里いも、ごま油	572	736
12	金	白ごはん	牛乳	しゃもフライくきわかめの中華炒めジャージャンどうふ	牛乳、しゃもフライ、茎わかめ、豚肉、大豆、厚揚げ、赤みそ	もやし、にら、にんじん、しょうが、ににく、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、片栗粉、ごま油	645	807
15	月	麦ごはん	牛乳	のみどん根菜みそ汁	牛乳、豚肉、うす揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、みつば、ゆず、ごぼう、大根、ねぎ	麦ごはん、砂糖、丸いも、片栗粉	568	739
16	火	白ごはん	牛乳	ふくらぎと大豆のピリ辛あえあさりの五目スープ	牛乳、大豆、ふくらぎ、あさり、木綿豆腐	ににく、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ	白ごはん、片栗粉、油、砂糖	649	840
17	水	ミルクロール	牛乳	鶏肉のから揚げれんこんのごま甘酢和えかぼちゃのポタージュ	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム	ににく、しょうが、れんこん、にんじん、キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	ミルクロール、片栗粉、米粉、油、砂糖、白いりごま、じやがいも、バター	662	791
18	木	白ごはん	牛乳	焼き肉炒め卵入りワンタンスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ににく、しょうが、えのきたけ、白菜、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ワンタン	570	736
19	金	白ごはん	牛乳	さばのねぎみそ焼き大豆の礪煮けんちん汁	牛乳、さば、みそ、ひじき、大豆、鶏肉、木綿豆腐	しょうが、ねぎ、にんじん、いんげん、大根、こんにゃく、小松菜	白ごはん、砂糖、ごま油、油	583	748
22	月	白ごはん	牛乳	とうふバーグのソースからめじゃがいものきんぴら大根のみそ汁	牛乳、とうふハンバーグ、さつま揚げ、鶏肉、みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、大根、ねぎ	白ごはん、砂糖、片栗粉、油、じゃがいも、ごま油	571	729
23	火	バター 麦ごはん	牛乳	チキンコンソメピラフ源助大根のボトフいちごケーキまたはチョコケーキ	牛乳、鶏肉、ポークワインナー	ににく、しょうが、にんじん、たまねぎ、エリンギ、とうもろこし、ピーマン、源助大根、キャベツ、プロッコリー	バター麦ごはん、油、いちごケーキまたはチョコケーキ	623	784

↓ 23日(火)はセレクトクリスマスケーキの献立です ↓

23	火	バター 麦ごはん	牛乳	チキンコンソメピラフ 源助大根のボトフ いちごケーキまたはチョコケーキ	牛乳、鶏肉、ポークワインナー	ににく、しょうが、にんじん、たまねぎ、エリンギ、とうもろこし、ピーマン、源助大根、キャベツ、プロッコリー	バター麦ごはん、油、いちごケーキまたはチョコケーキ	623	784
今月の平均食塩相当量 小学校1.9g 中学校2.5g									

【お知らせ】④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、食品名はアレルゲン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。

