

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	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)
								小学生	中学校
1	月	白ごはん	牛乳	ターツァイバオズ ナムル 五目ラーメン のりふりかけ	牛乳、ターツァイバオズ、豚肉、のりふりかけ	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、チンゲンサイ、ねぎ	白ごはん、砂糖、ごま油、ラーメン、油	633	880
2	火	白ごはん	牛乳	ハヤシライス 海そうサラダ	牛乳、豚肉、海そうミックス、生クリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、トマト	白ごはん、油、じゃがいも、バター、小麦粉、ハヤシルウ、ドレッシング、デミグラスソース	627	812
3	水	米粉パン	牛乳	チキンカツ ブロッコリーソテー さつまいものポトフ メープルジャム	牛乳、チキンカツ、豚肉	キャベツ、にんじん、とうもろこし、ブロッコリー、玉ねぎ、大根、白菜、パセリ	米粉パン、メープルジャム、油、オリーブ油、さつまいも	658	776
4	木	白ごはん	牛乳	赤魚のごま衣揚げ 小松菜のおひたし かきたまみそ汁	牛乳、赤魚、うすあげ、とうふ、卵、みそ	しょうが、にんじん、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	白ごはん、ごま、片栗粉、米粉、油、砂糖	587	751
5	金	しそごはん	牛乳	ししゃもフライ かみかみサラダ 江戸っ子煮	牛乳、子持ちししゃもフライ、ツナ、豚肉、昆布、こうやとうふ、大豆	しそ、切り干し大根、きゅうり、にんじん、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、いんげん	白ごはん、油、オリーブ油、砂糖	630	824
8	月	ターメリック ターメリック	牛乳	あざり入りトマトピラフ ABCマカロニスープ	牛乳、ポークウインナー、あざり、鶏肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、しめじ、トマト、キャベツ、パセリ	麦ごはん、バター、油、マカロニ、オリーブ油	656	850
9	火	白ごはん	牛乳	まぐろカツ ごぼうの炒り煮 めった汁	牛乳、まぐろカツ、鶏肉、さつまいも、豚肉、みそ	ごぼう、にんじん、枝豆、大根、玉ねぎ、小松菜、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、ごま油	604	799
↓ 10日 アメリカ献立 (サッカーワールドカップにちなんで) ↓									
10	水	食パン	牛乳	チリコンカンサンド かぼちゃのポタージュ トリプルゼリー	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、生クリーム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマト、かぼちゃ、パセリ	食パン、油、じゃがいも、米粉、バター、ゼリー	602	769
11	木	白ごはん	牛乳	ちくわの香り揚げ キャベツのしそ和え じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、ちくわ、豚肉、厚揚げ、昆布	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、玉ねぎ、こんにゃく、いんげん	白ごはん、小麦粉、天ぷら粉、ごま、油、砂糖、じゃがいも、片栗粉	606	826
12	金	白ごはん	牛乳	だし巻き卵 太きゅうりのサラダ 鶏肉と野菜のうま煮 ヨーグルト	牛乳、だし巻き卵、ツナ、鶏肉、厚揚げ、ヨーグルト	キャベツ、太きゅうり、にんじん、大根、こんにゃく、たけのこ、グリーンピース	白ごはん、ドレッシング、里いも、砂糖	608	769
15	月	白ごはん	牛乳	かますの竜田揚げ 塩こんぶ和え カレーうどん	牛乳、かます、塩こんぶ、豚肉、うすあげ	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ねぎ	白ごはん、油、カレールウ、米粉うどん	628	813
16	火	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 とうがんと卵のスープ 小魚といもけんぴ(中学のみ)	牛乳、かたくちいわし、豚肉、鶏肉、系かまぼこ、卵	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、キムチ、たくあん、しょうが、にんじん、干しいたけ、とうがん	麦ごはん、さつまいも(いもけんぴ)、油、砂糖、ごま油、片栗粉	591	788
17	水	ミルクロール	牛乳	フライドチキン アスパラとコーンのソテー ポークビーンズ	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆	にんにく、しょうが、アスパラガス、にんじん、キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、トマト	ミルクロール、片栗粉、米粉、油、オリーブ油、じゃがいも、砂糖、デミグラスソース	639	758
18	木	白ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ もやしソテー みそ汁	牛乳、ハンバーグ、うすあげ、みそ	もやし、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、大根、小松菜、ねぎ	白ごはん、砂糖、片栗粉、オリーブ油	587	759
19	金	白ごはん	牛乳	ぶりの塩こうじ焼き きゅうりの中華漬け 鶏すき煮	牛乳、ぶり、鶏肉、木綿とうふ	きゅうり、にんじん、もやし、玉ねぎ、干しいたけ、こんにゃく、小松菜	白ごはん、ごま油、砂糖、ごま、くるま麩、片栗粉	598	767
22	月	白ごはん	牛乳	揚げギョーザ 韓国風のり和え ジャージャーうどん	牛乳、ギョーザ、のり、豚肉、大豆、厚揚げ、赤みそ	きゅうり、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、ねぎ、グリーンピース	白ごはん、砂糖、ごま油、ごま、油、片栗粉	607	802
↓ 23日 中学校 振替休日のため給食なし ↓									
23	火	白ごはん	牛乳	焼肉炒め コーンかきたまスープ チーズ(小学のみ)	牛乳、豚肉、鶏肉、木綿とうふ、卵、チーズ(小学のみ)	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、キャベツ、りんご、ピーマン、えのきたけ、とうもろこし、チンゲンサイ	白ごはん、油、砂糖、片栗粉	594	767
24	水	米粉パン	牛乳	あじフライ ツナトマトソース レタスのスープ アップルジャム	牛乳、あじフライ、ツナ、豚肉	にんにく、玉ねぎ、しめじ、トマト、ブロッコリー、にんじん、レタス、パセリ	米粉パン、アップルジャム、油、オリーブ油、砂糖、じゃがいも	634	757
25	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツゼリーあえ	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイン、黄桃	麦ごはん、油、じゃがいも、小麦粉、バター、カレールウ、ゼリー	689	894
26	金	白ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ コールスローサラダ お魚だんごのみそ汁	牛乳、かぼちゃひき肉フライ、白身魚だんご、木綿とうふ、わかめ、みそ	キャベツ、とうもろこし、にんじん、きゅうり、大根、えのきたけ、小松菜、ねぎ	白ごはん、油、ドレッシング、オリーブ油、砂糖	588	743
29	月	白ごはん	牛乳	酢豚 ワンタンスープ チーズ(中学のみ)	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ(中学のみ)	しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、もやし、チンゲンサイ、ねぎ	白ごはん、米粉、片栗粉、油、砂糖、ワンタンの皮、ごま油	595	797
30	火	白ごはん	牛乳	さばの西京みそ焼き ごま酢和え すきやき風煮	牛乳、さば、白みそ、みそ、豚肉、焼きとうふ	しょうが、キャベツ、にんじん、小松菜、こんにゃく、えのきたけ、白菜、ねぎ	白ごはん、砂糖、ごま、ごま油、くるま麩	596	756

今月の平均食塩相当量 小学生2.0g 中学校2.6g

【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(TEL41-5211)までご連絡ください。