

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<b>牛乳</b> <b>麻婆豆腐</b> 豆腐 100 豚ひき肉 15 塩 0.3 こしょう 0.02 こま油 0.5 土生姜 1 たまねぎ 20 たけのこ水煮 6 干しいたけ 1 青ねぎ 3 濃口醤油 2 砂糖 3 赤みそ 3.5 赤だしみそ 3.5 豆板醤 0.24 鶏がらスープ 5 水 20 片栗粉 1.5 <b>揚げぎょうざ</b> ぎょうざ 2個 揚げ油 3.6	<b>ごはん</b> <b>もやしのナムル</b> 緑豆もやし 65 きゅうり 10 ハム 1 土生姜 1 こま油 1.2 七味 0.01 濃口醤油 3 砂糖 1.1 酢 1.4 <b>みかん缶</b> みかん缶 45	<b>牛乳</b> <b>チキン南蛮・ゆでキャベツ</b> 鶏肉 60 塩 0.3 こしょう 0.02 にんにく 0.1 片栗粉 6 揚げ油 6 砂糖 2.5 酢 3.5 濃口醤油 3 キャベツ 30 ゆで塩 0.3 <b>ツナ大豆そぼろ</b> ツナ油揚げ 20 大豆 10 にんじん 10 土生姜 0.2 油 0.2 濃口醤油 1.5 酒 0.7 砂糖 0.2 削り節 0.2 水 10	<b>牛乳</b> <b>牛肉とポテの甘辛炒め</b> 牛肉 20 酒 1 じゃがいも 30 たまねぎ 50 赤パプリカ 15 さやいんげん 5 濃口醤油 4 砂糖 2 みりん 1 酢 0.5 濃口醤油 4.5 砂糖 4.5 <b>新献立です!</b> <b>野菜ソテー</b> ベーコン 5 チンゲン菜 40 たまねぎ 10 にんじん 5 ホールコーン 5 油 0.3 コソメ 0.15 塩 0.3 こしょう 0.02 <b>ひじきの炒め煮</b> ひじき 2.5 にんじん 5 うすあげ 5 油 0.1 砂糖 5 濃口醤油 1.2 みりん 0.6 削り節 0.2 水 2.5 <b>新献立です!</b> <b>きんぴら</b> ささがきごぼう 24 にんじん 8 つきこんにやく 8 ごま油 0.6 濃口醤油 1.6 砂糖 1.6 削り節 0.2 水 4 <b>ごはんにかけて食べてください</b>	<b>牛乳</b> <b>親子丼</b> 鶏肉 30 たまねぎ 30 干しいたけ 7 みつば 3 卵 7 濃口醤油 4.2 砂糖 12 水 20 <b>ごはん</b> <b>みそ汁</b> 小松菜 15 大根 15 うすあげ 3 削り節 3 みそ 13 水 180
<b>9日(月)</b> <b>牛乳</b> <b>ハヤシライス</b> 豚肉 30 にんにく 0.1 たまねぎ 60 しめじ 5 グリンピース 5 油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 赤ワイン 2 コンソメ 0.5 ハヤシルー 15 ケチャップ 4 ソース 1 水 90 <b>コーンといんげんのソテー</b> ホールコーン 30 さやいんげん 20 油 0.2 コソメ 0.2 塩 0.2 こしょう 0.02	<b>10日(火)</b> <b>牛乳</b> <b>おでん</b> 鶏肉 15 大根 40 こんにやく 15 ちくわ 15 がんもどき 15 じゃがいも 25 油 0.3 砂糖 1.8 みりん 0.1 酒 1.5 濃口醤油 1 濃口醤油 1 削り節 1 水 30 <b>チンジャオロース</b> 豚肉 20 濃口醤油 0.8 酒 0.4 こしょう 0.02 たけのこ水煮 20 ピーマン 20 にんにく 0.08 油 0.4 オイスターソース 1.45 濃口醤油 1.45 酒 0.7 砂糖 0.35 片栗粉 0.35 水 0.7 <b>新献立です!</b> <b>ホキのバーベキューソース</b> ホキ 1切 塩 0.1 こしょう 0.01 白ワイン 1 片栗粉 6 揚げ油 6 濃口醤油 4 酒 6 砂糖 3 青ねぎ 4 土生姜 2 にんにく 0.2 りんごビュレ 16 <b>アーモンド</b> アーモンド 1袋	<b>11日(水)</b> <b>牛乳</b> <b>豚キムチ</b> 豚肉 30 白菜キムチ 40 緑豆もやし 30 たまねぎ 30 こま油 1.5 濃口醤油 4.5 砂糖 1.5 ねりごま 0.15 にんにく 0.15 <b>高野豆腐の煮物</b> 高野豆腐 6 にんじん 3 グリンピース 3 砂糖 1.5 みりん 1.5 濃口醤油 2 酒 0.2 片栗粉 1.5 水 55 <b>みたらし団子</b> もち 3個 濃口醤油 6 砂糖 16 水 10 片栗粉 2	<b>12日(木)</b> <b>牛乳</b> <b>さばのみそ煮・ゆでいんげん</b> さば 1切 土生姜 1 白みそ 3 赤みそ 3 酒 3 砂糖 3 濃口醤油 3 水 15 さやいんげん 10 ゆで塩 0.15 <b>鶏ごぼうそぼろ</b> 鶏ひき肉 10 ささがきごぼう 18 にんじん 10 うすあげ 5 グリンピース 5 干しいたけ 0.5 濃口醤油 6 砂糖 4 酒 1 油 0.3 <b>新献立です!</b> <b>コロッケ・ゆでキャベツ</b> かほちやコロッケ 1個 揚げ油 5 ウスターソース 1袋 キャベツ 10 <b>ペビーチーズ</b> ペヤール型チーズ 1個	<b>13日(金)</b> <b>アシドミルク</b> <b>ドライカレー</b> 豚ひき肉 50 にんにく 0.1 土生姜 0.5 たまねぎ 70 にんじん 12 ゆで塩 0.3 油 0.5 ナツメグ 0.02 塩 0.4 こしょう 0.02 カレー粉 0.5 コンソメ 0.5 カレールー 5 ケチャップ 3 ソース 1.5 <b>ごはん</b> <b>ポテトサラダ</b> ツナ油揚げ 10 じゃがいも 50 にんじん 20 きゅうり 10 ゆで塩 0.3 油 0.3 こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ 10 <b>新献立です!</b> <b>ウインナーの炒め煮</b> ウインナー 30 たまねぎ 20 ピーマン 5 油 0.3 濃口醤油 0.2 こしょう 0.02 <b>黒砂糖豆</b> 砂り大豆 8 黒砂糖 5 片栗粉 1 水 12
<b>16日(月)</b> <b>牛乳</b> <b>八宝菜</b> 豚肉 10 いか 15 酒 0.5 むきえび 10 酒 0.5 うす卵水煮 20 たけのこ水煮 10 白菜 40 たまねぎ 40 にんじん 10 土生姜 1 油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 鶏がらスープ 5 中華スープ 0.5 水 10 濃口醤油 4 こま油 0.5 片栗粉 1.5 <b>蒸しゅうまい</b> 肉しゅうまい 2個	<b>17日(火)</b> <b>牛乳</b> <b>豚肉の香り炒め</b> 豚肉 40 たまねぎ 30 まいたけ 30 しめじ 10 にんじん 10 にら 10 にんにく 0.2 油 0.4 濃口醤油 6.5 砂糖 2.5 酒 0.1 コチュジャン 0.2 塩 0.3 こしょう 0.02 <b>なすの炒め煮</b> なす 45 豚ひき肉 15 油 0.3 青ねぎ 1 土生姜 0.5 にんにく 0.1 酒 1 砂糖 1 濃口醤油 4 ラー油 0.08 酢 0.5 <b>新献立です!</b> <b>あじの南蛮漬け</b> あじ 1切 酒 1 片栗粉 6 揚げ油 15 たまねぎ 15 にんじん 4.5 ピーマン 2 油 0.1 濃口醤油 6.5 砂糖 2.5 七味 0.01 水 3 <b>しば漬け</b> しば漬け 12	<b>18日(水)</b> <b>牛乳</b> <b>鶏肉のハーブ焼き・揚げる春巻</b> 鶏肉のハーブ焼き・揚げる春巻 にんじんとコーンのソテー キャベツとハムの炒め物 <b>里芋のそぼろ煮</b> 鶏ひき肉 10 里芋 50 にんじん 10 グリンピース 3 油 4 砂糖 2 濃口醤油 2 酒 1 削り節 0.3 水 10 片栗粉 0.5 <b>小魚佃煮</b> 小魚佃煮 10	<b>19日(木)</b> <b>牛乳</b> <b>クリームシチュー</b> 豚肉 10 むきえび 10 酒 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 10 グリンピース 10 油 0.3 濃口醤油 3.5 コソメ 0.2 小麦粉 1 パター 1 牛乳 7.5 生クリーム 1.5 塩 0.3 こしょう 0.02 水 30 <b>たらのごま揚げ</b> たら 40 濃口醤油 1.6 濃口醤油 0.8 片栗粉 4.8 水 8 いりごま 0.9 いり黒ごま 0.6 すりごま 0.9 揚げ油 4.8	<b>20日(金)</b> <b>牛乳</b> <b>キャロットピラフ</b> さわらの竜田揚げ・いんげんの炒め物 <b>キャベツとツナのスパゲッティ・ゆでウインナー</b> スパゲッティ 15 ゆで塩 0.6 キャベツ 15 ツナ油揚げ 7 にんにく 0.07 たまねぎ 15 にんじん 5 オリーブ油 0.4 白ワイン 0.4 濃口醤油 0.4 塩 0.5 こしょう 0.02 チキンウインナー 3本 <b>昆布の佃煮</b> しぐれ昆布 10
<b>23日(月)</b> <b>牛乳</b> <b>八宝菜</b> 豚肉 10 いか 15 酒 0.5 むきえび 10 酒 0.5 うす卵水煮 20 たけのこ水煮 10 白菜 40 たまねぎ 40 にんじん 10 土生姜 1 油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 鶏がらスープ 5 中華スープ 0.5 水 10 濃口醤油 4 こま油 0.5 片栗粉 1.5 <b>蒸しゅうまい</b> 肉しゅうまい 2個	<b>24日(火)</b> <b>牛乳</b> <b>さつまいもの煮物</b> さつまいも 50 豚肉 15 たまねぎ 30 丸天 15 さやいんげん 5 油 0.3 濃口醤油 4 砂糖 1.5 酒 0.8 削り節 1.5 水 20 <b>きびなごの天ぷら</b> きびなご 30 小麦粉 7.5 水 2 塩 0.3 揚げ油 4.5	<b>25日(水)</b> <b>牛乳</b> <b>カレーライス</b> 豚肉 15 にんにく 0.1 じゃがいも 30 きゅうり 15 たまねぎ 15 にんじん 15 油 0.5 カレールー 14 ソース 1 塩 0.3 こしょう 0.02 カラムマサラ 0.03 水 90 <b>福神漬け</b> 福神漬け 12 <b>ヒレカツ</b> ヒレカツ 1切 揚げ油 3	<b>26日(木)</b> <b>牛乳</b> <b>豚肉のしょうが炒め</b> 豚肉 40 土生姜 1 塩 0.1 こしょう 0.01 油 0.5 たまねぎ 5 みりん 0.5 濃口醤油 2.5 砂糖 3 片栗粉 0.5 <b>さつまいもの天ぷら</b> さつまいも 40 小麦粉 6 水 3 塩 0.3 揚げ油 4	<b>27日(金)</b> <b>牛乳</b> <b>チキンのトマトソース</b> 鶏肉 60 塩 0.3 こしょう 0.02 トマト缶 50 たまねぎ 30 しめじ 5 にんにく 0.1 ドライパセリ 0.6 オリーブ油 1.5 白ワイン 0.5 コンソメ 0.7 <b>ごはん</b> <b>あじフライ</b> あじフライ 1切 揚げ油 4 ウスターソース 1袋 <b>キャベツの塩昆布和え</b> キャベツ 50 ゆで塩 0.5 ごま油 0.3 塩昆布 2
<b>30日(月)</b> <b>牛乳</b> <b>ホキのしょうが揚げ・ごまあえ・丸天の煮物</b> <b>いんげんの炒め物</b> ホキ 1切 土生姜 0.7 砂糖 0.7 みりん 0.6 酒 1.5 濃口醤油 3 片栗粉 6 揚げ油 6 さやいんげん 10 油 0.05 塩 0.1 こしょう 0.01 <b>パンネのミートソース</b> パンネ 12 ゆで塩 0.6 豚ひき肉 10 鶏レバー缶 3 たまねぎ 20 にんじん 5 にんにく 0.06 ドライパセリ 0.05 油 0.3 ケチャップ 5 トマトビュレ 5 ソース 2.7 赤ワイン 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02	<b>30日(月)</b> <b>牛乳</b> <b>ホキのしょうが揚げ・ごまあえ・丸天の煮物</b> <b>いんげんの炒め物</b> ホキ 1切 土生姜 0.7 砂糖 0.7 みりん 0.6 酒 1.5 濃口醤油 3 片栗粉 6 揚げ油 6 さやいんげん 10 油 0.05 塩 0.1 こしょう 0.01 <b>パンネのミートソース</b> パンネ 12 ゆで塩 0.6 豚ひき肉 10 鶏レバー缶 3 たまねぎ 20 にんじん 5 にんにく 0.06 ドライパセリ 0.05 油 0.3 ケチャップ 5 トマトビュレ 5 ソース 2.7 赤ワイン 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02	<b>30日(月)</b> <b>牛乳</b> <b>ホキのしょうが揚げ・ごまあえ・丸天の煮物</b> <b>いんげんの炒め物</b> ホキ 1切 土生姜 0.7 砂糖 0.7 みりん 0.6 酒 1.5 濃口醤油 3 片栗粉 6 揚げ油 6 さやいんげん 10 油 0.05 塩 0.1 こしょう 0.01 <b>パンネのミートソース</b> パンネ 12 ゆで塩 0.6 豚ひき肉 10 鶏レバー缶 3 たまねぎ 20 にんじん 5 にんにく 0.06 ドライパセリ 0.05 油 0.3 ケチャップ 5 トマトビュレ 5 ソース 2.7 赤ワイン 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02	<b>30日(月)</b> <b>牛乳</b> <b>ホキのしょうが揚げ・ごまあえ・丸天の煮物</b> <b>いんげんの炒め物</b> ホキ 1切 土生姜 0.7 砂糖 0.7 みりん 0.6 酒 1.5 濃口醤油 3 片栗粉 6 揚げ油 6 さやいんげん 10 油 0.05 塩 0.1 こしょう 0.01 <b>パンネのミートソース</b> パンネ 12 ゆで塩 0.6 豚ひき肉 10 鶏レバー缶 3 たまねぎ 20 にんじん 5 にんにく 0.06 ドライパセリ 0.05 油 0.3 ケチャップ 5 トマトビュレ 5 ソース 2.7 赤ワイン 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02	<b>30日(月)</b> <b>牛乳</b> <b>ホキのしょうが揚げ・ごまあえ・丸天の煮物</b> <b>いんげんの炒め物</b> ホキ 1切 土生姜 0.7 砂糖 0.7 みりん 0.6 酒 1.5 濃口醤油 3 片栗粉 6 揚げ油 6 さやいんげん 10 油 0.05 塩 0.1 こしょう 0.01 <b>パンネのミートソース</b> パンネ 12 ゆで塩 0.6 豚ひき肉 10 鶏レバー缶 3 たまねぎ 20 にんじん 5 にんにく 0.06 ドライパセリ 0.05 油 0.3 ケチャップ 5 トマトビュレ 5 ソース 2.7 赤ワイン 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02

## ～新献立紹介～

**5日(木) 牛肉とポテの甘辛炒め**

**10日(火) おでん**

**20日(金) キャロットピラフ**

日本には食事の前後にあいさつをする習慣があります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するために関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

「いただきます」  
食べ物はもとも生きていた動物や植物です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

「ごちそうさま」  
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという感謝が込められています。

### 魚を食べよう!

日本は周囲を海に囲まれ、自然に恵まれているため、さまざまな魚介類がとれます。魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなど、体をつくるために必要な栄養素が含まれており、給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも積極的に魚を食べましょう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	800	30.9	25.3	3.0	390	3.0	218	0.35	0.49	16	4.5
文科省基準	830	27~42	18~28	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上