

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (金)	しめじご飯 豚汁 ミニゼリー	精白米 精麦	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ	しめじ にんじん 大根 にんじん 青ねぎ 玉ねぎ こんにゃく ミニゼリー(マンゴー・ぶどう)	塩 酒 うすろしょうゆ 出し昆布 削り節 削り節
4日 (月)	肉じゃが もやしとにらの炒め物	コッペパン ブルーベリー&マーガリン じゃがいも 油 さとう 油	牛乳 牛肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく 緑豆もやし にら	こいロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ 塩 コショウ
5日 (火)	豚肉と野菜の香り炒め かきたま汁 ふりかけ	精白米 油	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめふりかけ	にんじん まいたけ にら にんにく にんじん みつば	こいロしょうゆ 酒 コチュジャン うすろしょうゆ 削り節
6日 (水)	きのこスパゲッティ キャベツと ハムのソテー	小型コッペパン スパゲッティ 油 バター 油	牛乳 ベーコン ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ えのきたけ 生しいたけ キャベツ にんじん	こいロしょうゆ 塩 コショウ 塩 コショウ
7日 (木)	白身魚の バーベキューソース パンプキンスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう 油 片栗粉	牛乳 さわら ベーコン 牛乳 生クリーム	青ねぎ 土しょうが にんにく りんご かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ	白ワイン 塩 コショウ こいロしょうゆ 酒 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
8日 (金)	中華丼 ホワイトボンチ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ カルピス	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが ナタデココ 黄桃缶 パイン缶	中華スープ こいロしょうゆ 酒 オイスターソース
12日 (火)	コーンピラフ キャベツスープ ももゼリー	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	コーン 玉ねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ ももゼリー	塩 コショウ コンソメ こいロしょうゆ コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
13日 (水)	カレーうどん 小松菜の煮びたし	小型コッペパン うどん 油 さとう	牛乳 牛肉 かまぼこ 冷凍厚あげ	玉ねぎ にんじん 青ねぎ 小松菜	カレールウ うすろしょうゆ 削り節 塩 削り節 こいロしょうゆ みりん
14日 (木)	わかさぎフライ タルタルソース ポトフ	コッペパン 揚げ油 タルタルソース じゃがいも	牛乳 わかさぎ(パン粉付き) ベーコン ウィナー	玉ねぎ 大根 にんじん パセリ キャベツ	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ こいロしょうゆ
15日 (金)	そぼろご飯 のっぺい汁 たくあん漬け	精白米 油 さとう 里いも 油 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉	土しょうが グリンピース 大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく たくあん漬け	こいロしょうゆ 塩 みりん こいロしょうゆ うすろしょうゆ 塩 削り節
18日 (月)	クリームシチュー キャベツとツナの 和風サラダ	バターロール 白花豆ペースト じゃがいも 油 小麦粉 バター 白ごま ごま油 さとう	牛乳 ベーコン エビ 牛乳 生クリーム ツナ缶	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんじん コーン	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 塩 サラダピネガー こいロしょうゆ
19日 (火)	豚肉と大豆の 炊き込みご飯 大根とわかめの ごまスープ	精白米 もち米 ラード さとう 栗の甘露煮 ごま油 白ごま	牛乳 豚肉 大豆 干しエビ 焼き豚 冷凍豆腐 わかめ	にんじん たけのこ 干しいたけ 土しょうが 大根 玉ねぎ 青ねぎ にんじん	こいロしょうゆ コンソメ 塩 豚骨スープ うすろしょうゆ 塩 コショウ
20日 (水)	ちゃんぽん 鶏肉のさっぱり煮	小型コッペパン ちゃんぽん麺 油 ごま油 片栗粉 さとう	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ 鶏手羽元	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ 土しょうが にんにく	塩 コショウ 豚骨白湯 酒 酢 こいロしょうゆ
21日 (木)	ワンタンスープ 大学いも	小型コッペパン ワンタンの皮 ごま油 さつまいも さとう 黒ごま 揚げ油	牛乳 豚ひき肉 ちくわ	キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ こいロしょうゆ
22日 (金)	ちゃんこ鍋 大豆の炒り煮 のりのつくだ煮	精白米 さとう さとう 白ごま	牛乳 鮭 平天 鶏つくね 豚肉 炒り大豆 ちりめんじゃこ のりのつくだ煮	にんじん ほうれん草 大根 白菜	うすろしょうゆ 出し昆布 削り節 みりん こいロしょうゆ
25日 (月)	鶏すきうどん もやしのナムル	小型コッペパン うどん さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 ハム	玉ねぎ 白菜 にんじん 青ねぎ えのきたけ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	出し昆布 削り節 うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん こいロしょうゆ 七味 酢
26日 (火)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け りんご パイン缶 黄桃缶	カレールウ 塩 コショウ ソース
27日 (水)	韓国風煮物 ツナ入りお浸し	うすまきパン 白ごま ごま油 さとう さとう	牛乳 鶏肉 冷凍厚揚げ ツナ水煮	大根 たけのこ にんじん 白ねぎ 土しょうが 白菜 にんじん ほうれん草 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 コチュジャン 豚骨スープ 豆板醤 こいロしょうゆ 塩 削り節
28日 (木)	鶏肉のねぎ揚げ たぬき汁	小型パイパン 小麦粉 揚げ油 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 卵 うすあげ ごぼう天	青ねぎ こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 削り節 うすろしょうゆ
29日 (金)	さつまいもご飯 豚汁 りんごゼリー	精白米 さつまいも 白ごま	牛乳 豚肉 うすあげ みそ ごぼう天	白菜 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく しめじ りんごゼリー	酒 塩 出し昆布 削り節

今月の栄養価

	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	660	24.6	21.2	2.6	364	2.1	353	0.36	0.51	22	3.9
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%