

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 (月)	わかめラーメン もやしとにらの炒め物	小型コッペパン 中華麺 ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ	コーン にんじん たけのこ 青ねぎ	うすろしょうゆ みりん 削り節 中華スープ コショウ 鶏がら 塩
2日 (火)	大豆もやしの 炊き込みご飯 白菜のスープ マンゴープリン	精白米 ごま油 白ごま 油	牛乳 鶏肉	大豆もやし 青ねぎ にんにく	うすろしょうゆ こいりしょうゆ 七味 みりん 鶏がら コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ
4日 (木)	関東煮 ゆずあえ 豆菓子	黒糖パン ジャがいも さとう	牛乳 うすら卵 ごぼう天 鶏肉 がんもどき ちくわ 昆布 豆菓子	大根 にんじん こんにゃく	こいりしょうゆ 削り節 出し昆布
5日 (金)	大根とベーコンの煮物 みそ汁 小魚の佃煮	精白米 油 さとう	牛乳 ベーコン 豆腐 わかめ うすあげ みそ 小魚の佃煮	大根 玉ねぎ えのきだけ 青ねぎ	こいりしょうゆ みりん 削り節
8日 (月)	あんかけうどん 煮豆	小型コッペパン きなこクリーム うどん 片栗粉 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ 土しょうが にんじん こんにゃく	うすろしょうゆ こいりしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 こいりしょうゆ
9日 (火)	ひじきご飯 豚汁 ミニゼリー	精白米 精麦 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ	にんじん グリンピース	塩 うすろしょうゆ 酒 出し昆布 削り節
10日 (水)	八宝菜 マーボー春雨	コッペパン いちごジャム 油 ごま油 片栗粉 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 エビ イカ うすら卵 合いびき肉	たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ 土しょうが にら 白ねぎ 土しょうが にんにく	鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすろしょうゆ 酒 酒 こいりしょうゆ 豆板醤 塩 オイスターソース コショウ
11日 (木)	ヒレカツ ゆでキャベツ コンソープ	小型ごまパーカーパン 揚げ油 油	牛乳 ヒレカツ	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	トンカツソース 塩 コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
12日 (金)	すき焼き風煮 大根サラダ 味付けのり	精白米 さとう 油 すき焼き麩	牛乳 牛肉 焼き豆腐 茎わかめ 味付けのり	白菜 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ えのきだけ 大根 にんじん	こいりしょうゆ 柑橘ドレッシング
15日 (月)	豆腐のチャンプルー かぶと鶏肉のスープ	小型ハニーパンズ 油 ごま油 油 片栗粉	牛乳 ツナ缶 豆腐 鶏肉	にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ かぶ にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	塩 こいりしょうゆ 鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすろしょうゆ 塩 コショウ
16日 (火)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 ジャがいも 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	カレーウ 塩 コショウ ソース
17日 (水)	豆腐チゲ 揚げぎょうざ ヨーグルト	コッペパン ごま油 さとう 揚げ油	牛乳 豚肉 豆腐 赤出しみそ ぎょうざ ヨーグルト	白菜 白菜キムチ 緑豆もやし 白ねぎ にら	塩 こいりしょうゆ 豚骨スープ
18日 (木)	さばのみそ煮 かきたま汁 わかめの佃煮	精白米 さとう	牛乳 さば 白みそ 赤出しみそ わかめの佃煮 鶏肉 かまぼこ 卵	土しょうが にんじん みつば えのきだけ	酒 こいりしょうゆ うすろしょうゆ 削り節
19日 (金)	イタリアンスパゲッティ みかん アーモンド	小型コッペパン スパゲッティ 油 アーモンド	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム みかん	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
24日 (水)	ピラフ スープ 型抜きチーズ みかん	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 卵 型抜きチーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ にんじん パセリ みかん	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 鶏がら コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ
25日 (木)	白菜の クリームシチュー れんこんのサラダ	ココア食パン ジャがいも 油 小麦粉 白花豆ペースト バター ごまドレッシング	牛乳 ベーコン エビ 生クリーム 牛乳	玉ねぎ にんじん 白菜 コーン グリンピース れんこん にんじん	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
26日 (金)	さんまのかば焼き風 豚汁 たくあん漬け	精白米 さとう 揚げ油 片栗粉	牛乳 さんま 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	こんにゃく にんじん 白菜 玉ねぎ 青ねぎ たくあん漬け	こいりしょうゆ 酒 みりん 削り節
29日 (月)	洋風鍋 ごまみつもち	バターロール ジャがいも もち 黒ごま 黒砂糖 三温糖 水あめ	牛乳 フランクフルト ベーコン	白菜 プロッコリー にんじん	鶏がら ローリエ 塩 コショウ コンソメ こいりしょうゆ 酢
30日 (火)	豚肉と茎わかめの炒め煮 けんちん汁 丸干し	精白米 油 さとう ごま油 さといも	牛乳 豚肉 茎わかめ 鶏肉 豆腐 うすあげ 丸干し	にんじん 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいりしょうゆ 酒 削り節 七味 うすろしょうゆ 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	663	25.2	21.3	2.8	372	2.1	327	0.36	0.52	21	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%