

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 (火)	中華風炊き込みご飯 にらたまスープ りんごのタルト	精白米 精麦 ごま油 片栗粉 <b>りんごのタルト</b>	牛乳 焼き豚 卵	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ にら 緑豆もやし たけのこ にんじん 干しいたけ	塩 中華スープ うすろしょうゆ コショウ 鶏がら 中華スープ 酒 塩 うすろしょうゆ
2日 (水)	洋風鍋 小魚 みたらし団子	小型コッペパン ジャがいも もち さとう 片栗粉	牛乳 フランクフルト ベーコン <b>小魚(いわし)</b>	白菜 ブロッコリー にんじん	鶏がら 塩 ローリエ コンソメ コショウ こいロしょうゆ
3日 (木)	筑前煮 もやしのナムル 節分豆	小型パインパン さといも 油 さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 がんもどき ごぼう天 ちくわ ハム <b>節分豆</b>	にんじん こんにゃく 土しょうが たけのこ さやいんげん 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ 七味 酢
4日 (金)	さばのみそ煮 すまし汁 ミニたいやき	精白米 さとう <b>ミニたいやき</b>	牛乳 さば 白みそ 赤だしみそ 鶏肉 豆腐 うすあげ	土しょうが 大根 にんじん 春菊	酒 こいロしょうゆ 削り節 うすろしょうゆ
7日 (月)	鶏肉のから揚げ たぬき汁 焼きプリン	コッペパン 揚げ油 片栗粉 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 うすあげ ごぼう天 <b>焼きプリン</b>	土しょうが こんにゃく にんじん えのき茸 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	うすろしょうゆ みりん 削り節 うすろしょうゆ
8日 (火)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 油 ジャがいも	牛乳 牛肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん にんにく <b>福神漬け</b> 大根 にんじん	カレールウ ソース 塩 コショウ 柑橘ドレッシング
9日 (水)	ラーメン きんぴら	小型コッペパン 中華麺 <b>ダブルチョコクリーム</b> ごま油 ごま油 白ごま さとう	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが たけのこ ごぼう にんじん こんにゃく	うすろしょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ こいロしょうゆ 削り節
10日 (木)	鶏そぼろご飯 豆乳みそ汁 りんごゼリー	精白米 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 豆乳 うすあげ みそ	土しょうが グリンピース 白菜 大根 ほうれん草 にんじん しめじ <b>りんごゼリー</b>	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節 塩
14日 (月)	ポークビーンズ フルーツコンポート	バターロール ジャがいも 油 さとう さとう	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース りんご パイン缶 黄桃缶	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ コンソメ
15日 (火)	シンジュシー みそ汁 ももヨーグルト	精白米 油 さとう	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 わかめ うすあげ みそ <b>ももヨーグルト</b>	土しょうが 白ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	こいロしょうゆ うすろしょうゆ みりん 酒 削り節 削り節
16日 (水)	はたはたのから揚げ 五目うま煮	黒糖パン 揚げ油 油 さとう さといも	牛乳 はたはた(片栗粉付き) 鶏肉 うすら卵 平天 がんもどき	ごぼう さやいんげん たけのこ にんじん こんにゃく	こいロしょうゆ みりん 削り節
17日 (木)	ツナスパゲッティ ブロッコリーと コーンのサラダ アーモンド	小型コッペパン スパゲッティ 油 バター <b>ソイドレッシング</b> アーモンド	牛乳 ツナ缶 エビ <b>きざみのり</b>	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ ブロッコリー コーン	うすろしょうゆ 塩 コショウ 酒 塩
18日 (金)	ピビンバ わかめスープ 洋梨ゼリー	精白米 油 さとう 白ごま ごま油 ラー油 白ごま	牛乳 牛肉 <b>きざみのり</b> 卵 わかめ	ぜんまい水煮 大豆もやし ほうれん草 にんじん 青ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ <b>洋梨ゼリー</b>	こいロしょうゆ 塩 鶏がら 中華スープ 削り節 うすろしょうゆ 塩 コショウ
21日 (月)	五目うどん 煮豆	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ わかめ 大豆 昆布	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ にんじん こんにゃく	うすろしょうゆ みりん 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ
22日 (火)	豚キムチ かきたま汁 味付けのり	精白米 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 かまぼこ <b>味付けのり</b>	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく みつ葉 にんじん えのきたけ	こいロしょうゆ うすろしょうゆ 削り節
23日 (水)	みそおでん ゆずあえ 黒糖ビーンズ	うすまきパン さといも さとう さとう	牛乳 豚肉 ごぼう天 みそ 冷凍厚揚げ 昆布 <b>黒糖ビーンズ</b>	大根 にんじん こんにゃく 白菜 小松菜 しめじ ゆず果汁	こいロしょうゆ みりん 削り節 塩 うすろしょうゆ みりん
24日 (木)	マーボー豆腐 中華あえ	コッペパン イチゴジャム ごま油 さとう 片栗粉 春雨 ごま油 さとう 白ごま	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤出しみそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ にんじん 青ねぎ 干しいたけ キャベツ にんじん もやし	塩 コショウ こいロしょうゆ 鶏がら 豆板醤 こいロしょうゆ 酢
25日 (金)	かやくご飯 豚汁 ボンカン	精白米 精麦	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 うすあげ みそ ごぼう天	にんじん たけのこ こんにゃく 大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ <b>ボンカン</b>	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒 削り節
28日 (月)	かわはぎのおろし煮 白菜の煮物 型抜きチーズ	小型ハニーパンズ 揚げ油 さとう さとう	牛乳 かわはぎ(片栗粉付き) 豚肉 ごぼう天 冷凍厚揚げ <b>型抜きチーズ(イチゴ)</b>	大根 白菜 春菊 にんじん	こいロしょうゆ みりん 削り節 うすろしょうゆ 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	667	26.6	21.4	2.8	367	2.2	355	0.36	0.53	19	4.2
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%