

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
2日 (金)	ミートスパゲッティ パインゼリー	小型コッペパン 油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ 水なす にんじん マッシュルーム ピーマン パインゼリー	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ
5日 (月)	鶏肉のから揚げ 五目スープ	黒糖パン 片栗粉 揚げ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉	土しょうが 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 青ねぎ 土しょうが	うす口しょうゆ みりん 塩 コショウ
6日 (火)	カレーライス 福神漬け オレンジポンチ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ みかんジュース	カレールー 塩 コショウ ソース
7日 (水)	ラタトゥイユ コーンスープ スライスチーズ	オリーブパン オリーブ油 油	牛乳 ベーコン スライスチーズ	玉ねぎ 水なす スキニーニ パプリカ にんにく トマト缶 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	ケチャップ 塩 ローリエ コショウ うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ 塩から ローリエ
8日 (木)	筑前煮 ちやしのナムル レモンゼリー	うすまきパン じゃがいも 油 さとう ごま油 さとう レモンゼリー	牛乳 鶏肉 がんもどき ちくわ ごぼう天 ハム	にんじん だけのこ こんにゃく 土しょうが さやいんげん 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	削り節 こい口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 七味
9日 (金)	野菜とじゃこの炒め煮 みそ汁 ふりかけ	精白米 さとう ごま油 白ごま	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ うすあげ 冷凍豆腐 みそ 仕上げふりかけ	水なす ピーマン 土しょうが 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	こい口しょうゆ 削り節
12日 (月)	豚肉とキャベツの みそ炒め 月見汁 味付けのり	精白米 さとう ごま油 ラード もち 里芋	牛乳 豚肉 みそ 味付けのり	キャベツ にんじん ピーマン にんにく にんじん 青ねぎ	こい口しょうゆ 酒 うす口しょうゆ 削り節
13日 (火)	わかめラーメン ちやしとにらの炒め物 アーモンド	小型コッペパン 中華麺 ごま油 油 アーモンド	牛乳 焼き豚 わかめ	コーン にんじん 青ねぎ だけのこ 緑豆もやし にら えのきたけ	うす口しょうゆ 中華スープ 塩 塩から 削り節 みりん コショウ こい口しょうゆ 塩 コショウ
14日 (水)	クリームシチュー キャベツと コーンのサラダ	バターロール 白花生ペースト じゃがいも 油 小麦粉 バター ごまドレッシング	牛乳 エビ ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ コーン にんじん	塩から ローリエ コンソメ 塩 白ワイン コショウ 塩
15日 (木)	さわらの竜田揚げ 冬瓜とろみ汁	コッペパン 黒豆きなごクリーム 片栗粉 揚げ油 さつまいも 片栗粉	牛乳 さわら 鶏肉	土しょうが 冬瓜 にんじん 三つ葉 干ししいたけ	うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酒 うす口しょうゆ 塩 酒 削り節
16日 (金)	ピビンパ わかめスープ 焼きプリン	精白米 油 白ごま さとう ごま油 ラー油 白ごま	牛乳 豚肉 ささみののり 豚肉 わかめ 焼きプリン	ぜんまいの水焄 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	塩 こい口しょうゆ うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 塩から 削り節
20日 (火)	翌野菜のカレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油 さとう	牛乳 豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン 水なす にんじん にんにく 福神漬け 和なし缶 パイン缶 黄桃缶	カレールー 塩 コショウ ソース
21日 (水)	きつねうどん わかめとツナの炒め物	小型アップルパン うどん さとう 油 白ごま	牛乳 うすあげ かまぼこ ツナ水焄 わかめ	青ねぎ 玉ねぎ コーン 青ねぎ	こい口しょうゆ うす口しょうゆ 出し昆布 削り節 豆板醤 酒 こい口しょうゆ
22日 (木)	ワンタンスープ 大豆のからんとろ 型抜きレアチーズ	コッペパン ワンタンの皮 油 ごま油 さつまいも 揚げ油 さとう 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 ちくわ 大豆 かえりちりめん 牛乳 型抜きレアチーズ	キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	塩 コショウ 塩から 中華スープ うす口しょうゆ
26日 (月)	鶏肉のさっぱり煮 ベーコンと キャベツのスープ煮	小型ハニーパンズ さとう 白金糖煮	牛乳 鶏肉 うすら卵 ベーコン	土しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト缶 コーン	こい口しょうゆ 酢 塩から ローリエ うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ
27日 (火)	じゃこ昆布ご飯 さつま汁 おからケーキ	精白米 精麦 白ごま ごま油 さつまいも	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ おからケーキ	にんじん ごぼう 三つ葉 にんじん 青ねぎ	昆布茶 こい口しょうゆ みりん うす口しょうゆ 削り節
28日 (水)	ハ鼠 栗 揚げぎょうざ	コッペパン ダブルチョコクリーム ごま油 片栗粉 油 揚げ油	牛乳 豚肉 うすら卵 エビ イカ ぎょうざ	にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ ちやし 土しょうが だけのこ 白菜	塩から 中華スープ 塩 コショウ うす口しょうゆ 酒
29日 (木)	肉じゃが 煮びたし すだちゼリー	うすまきパン じゃがいも さとう 油 さとう 白ごま すだちゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ にんじん ほうれん草 しめじ	こい口しょうゆ 削り節 塩 こい口しょうゆ 酒 削り節
30日 (金)	ピラフ スープ 小魚アーモンド	精白米 精麦 バター 油 油 アーモンド	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 小魚	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	塩 コショウ コンソメ 白ワイン 塩から 塩 コショウ コンソメ うす口しょうゆ

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	684	24.3	22.4	2.7	400	2.1	321	0.33	0.52	22	4.3
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%