

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
3日 (月)	ちゃんこ鍋 大豆の炒り煮	コッペパン いちごジャム さとう	牛乳 鮭 平天 鶏つくね 豚肉 炒り大豆 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草 大根 白菜	うす口しょうゆ 出し昆布 削り節 みりん こい口しょうゆ
4日 (火)	ぜんまいの炒め煮 豚汁 わかめの佃煮	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 うすあげ みそ ごぼう天 わかめの佃煮	ぜんまいの水煮 こんにゃく にんじん 大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	こい口しょうゆ みりん 削り節 削り節
5日 (水)	関東煮 もやしのナムル ヨーグルト	黒糖パン ジャがいも さとう ごま油 さとう	牛乳 うすら卵 ごぼう天 鶏肉 がんもどき ちくわ ハム ヨーグルト	大根 にんじん こんにゃく 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こい口しょうゆ 削り節 出し昆布 こい口しょうゆ 七味 酢
6日 (木)	かわはぎの 甘酢あんかけ 五目スープ 紫いもチップス	小型パン 揚げ油 油 さとう 片栗粉 ジャがいも 紫いもチップス	牛乳 かわはぎ(片栗粉付き) 豚肉	にんじん たけのこ ピーマン 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 土しょうが 青ねぎ	コンソメ 酢 ケチャップ こい口しょうゆ 塩 鶏がら うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ
7日 (金)	カレーライス 福神漬け ホワイトボンチ	精白米 ジャがいも 油	牛乳 豚肉 カルピス	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け ナタデココ 黄桃缶 パイン缶	カレールー 塩 コショウ ソース
11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 みかんゼリー	精白米 もち米 ラード さとう 栗水煮 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 みかんゼリー	こい口しょうゆ コンソメ 塩 豚骨スープ うす口しょうゆ 塩 コショウ
12日 (水)	ポトフ ピザソース スライスチーズ	オーリーブパン ジャがいも さとう オリーブ油	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン スライスチーズ	玉ねぎ かぶ にんじん パセリ キャベツ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム バジル トマト缶	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ こい口しょうゆ トマトピューレ ケチャップ 塩 コショウ
13日 (木)	きのこスパゲッティ 根菜サラダ カリカリ黒豆	小型コッペパン スパゲッティ 油 バター ソイドレッシング さつまいも	牛乳 ベーコン カリカリ黒豆	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ えのきたけ 生しいたけ 大根 にんじん	こい口しょうゆ 塩 コショウ 塩
14日 (金)	さんまのかば焼き風 のっぺい汁 大根漬	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう さといも 油 片栗粉	牛乳 さんま 豚肉	大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく 大根漬	酒 こい口しょうゆ みりん こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 削り節
17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 白花生ペースト ジャがいも 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 ツナ油漬	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 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 こい口しょうゆ
18日 (火)	シーフードピラフ チンゲン菜のスーフ さつまいもと栗のタルト	精白米 精麦 バター 油 片栗粉 さつまいもと栗のタルト	牛乳 貝柱 イカ エビ ベーコン 豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ にんじん 白ねぎ 土しょうが	うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら
19日 (水)	八宝菜 マーボー春雨 ミニゼリー	うすまきパン 油 ごま油 片栗粉 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 エビ イカ うすら卵 豚ひき肉	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 ミニゼリー(洋梨・ぶどう)	鶏がら 塩 コショウ 酒 中華スープ うす口しょうゆ 酒 こい口しょうゆ コショウ オイスターソース 豆板醤 塩
20日 (木)	チキン南蛮 ワンタンスープ	小型ハニーパンズ 小麦粉 さとう 揚げ油 ワンタンの皮 ごま油 油	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 ちくわ	にんにく キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	酢 こい口しょうゆ 塩 コショウ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うす口しょうゆ
21日 (金)	豚肉と茎わかめの 炒め煮 けんちん汁	精白米 油 さとう ごま油 さといも	牛乳 豚肉 茎わかめ 鶏肉 冷凍豆腐 うすあげ	にんじん 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	こい口しょうゆ 酒 削り節 七味 うす口しょうゆ 削り節
24日 (月)	五目うま煮 ツナ入りお浸し	コッペパン はちみつ&マーガリン さといも 油 さとう さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 うすら卵 平天 かんもどき ツナ水煮	ごぼう さやいんげん たけのこ にんじん こんにゃく 白菜 にんじん ほうれん草 土しょうが	こい口しょうゆ みりん 削り節 こい口しょうゆ 塩 削り節
25日 (火)	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 りんごゼリー	酒 塩 出し昆布 削り節
26日 (水)	わかさぎフライ タルタルソース ★ミネストローネ	コッペパン 揚げ油 タルタルソース ジャがいも マカロニ バター	牛乳 わかさぎ(パン粉付き) ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ	塩 コンソメ ケチャップ コショウ カレールー うす口しょうゆ 削り節
27日 (木)	カレーうどん 小松菜の煮びたし 小魚	小型コッペパン うどん 油 さとう	牛乳 豚肉 かまぼこ 冷凍厚揚げ 小魚(いわし)	小松菜 土しょうが	塩 削り節 こい口しょうゆ みりん 酒 こい口しょうゆ
28日 (金)	さばのみそ煮 すまし汁 味付けのり	精白米 玄米 さとう	牛乳 さば 白みそ 赤だしみそ 鶏肉 かまぼこ 冷凍豆腐 わかめ 味付けのり	えのきたけ みつば にんじん	うす口しょうゆ 削り節
31日 (月)	ポークビーンズ ごぼうのサラダ	ココアパン ジャがいも 油 さとう 香りがまドレッシング	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース ごぼう にんじん きゅうり	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ コンソメ 塩

★は新献立です。

### 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	679	25.3	22.9	2.8	377	2.0	356	0.40	0.52	20	4.1
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%