

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	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 アロエ缶 バイン缶 黄桃缶	カレールウ 塩 コショウ ソース
2日	マーボー豆腐 中華和え	黒糖パン ごま油 さとう 片栗粉 春雨 白ごま ごま油 さとう	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤だしみそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ キャベツ もやし にんじん	こいロしょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら 酢 こいロしょうゆ
7日	ハンバーグの煮込み風 スープ スライスチーズ	フォカッチャ 揚げ油 さとう 油	牛乳 ハンバーグ 卵 豚肉 スライスチーズ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん パセリ	ケチャップ ソース 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ ローリエ
8日	たけのこご飯 豚汁 ミニゼリー	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 うすあげ みそ ごぼう天	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく ミニゼリー(りんご、ぶどう)	塩 うすロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
9日	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 油	牛乳 焼き豚 わかめ ベーコン	コーン にんじん たけのこ 青ねぎ 緑豆もやし にら えのきだけ	うすロしょうゆ みりん 削り節 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら こいロしょうゆ 塩 コショウ
10日	五目うま煮 キャベツのあえ物	小型アップルパン 油 さとう さといも ごま油 さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 うすら卵 平天 がんもどき ハム	ごぼう さやいんげん たけのこ にんじん こんにゃく キャベツ コーン 土しょうが	こいロしょうゆ みりん 削り節 塩 七味 こいロしょうゆ 酢
11日	コーンピラフ レタススープ 小魚アーモンド	精白米 精麦 パター 油 油 アーモンド	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 小魚	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	こいロしょうゆ 塩 コショウ コンソメ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
14日	カレー肉じゃが キャベツとツナの 和風サラダ	コッペパン じゃがいも 油 バター 白ごま ごま油 さとう	牛乳 豚肉 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん コーン	塩 コショウ 白ワイン 削り節 こいロしょうゆ カレー粉 塩 こいロしょうゆ サラダビネガー
15日	さばのみそ煮 すまし汁 味付けのり	精白米 さとう	牛乳 さば 白みそ 赤出しみそ 味付けのり 鶏肉 豆腐 うすあげ	土しょうが 大根 にんじん みつば	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
16日	ヒレカツ ゆでキャベツ コーンスープ	小型ごまパーカーパン 揚げ油 油	牛乳 ヒレカツ ベーコン	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 うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
17日	ミートスパゲッティ ごぼうのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 香りごまドレッシング	牛乳 合びき肉	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ごぼう にんじん きゅうり	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ 塩
18日	ピピンパ わかめスープ	精白米 白ごま 油 さとう ごま油 ラー油 白ごま	牛乳 牛肉 きざみのり わかめ 卵	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ にんじん 青ねぎ しめじ	こいロしょうゆ 塩 鶏がら 中華スープ 削り節 うすロしょうゆ 塩 コショウ
21日	じゃがいものうま煮 じゃこ豆	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも さとう さとう	牛乳 豚肉 イカ ちくわ 大豆 干しエビ	にんじん さやいんげん	酒 塩 こいロしょうゆ みりん 削り節 こいロしょうゆ みりん
22日	ツナそばろご飯 豚汁 みかんゼリー	精白米 油 さとう 白ごま	牛乳 ツナ油漬け 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	にんじん 土しょうが みつば えのきだけ こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ みかんゼリー	こいロしょうゆ みりん 削り節
23日	かわはぎの甘酢あんかけ にらたまスープ	うすまきパン 揚げ油 さとう 片栗粉 油 片栗粉	牛乳 かわはぎ(片栗粉付き) 卵	にんじん たけのこ ピーマン にら 緑豆もやし たけのこ にんじん 干しいたけ	コンソメ 酢 ケチャップ 塩 こいロしょうゆ 鶏がら うすロしょうゆ 酒 塩 中華スープ
24日	クリームシチュー オレンジボンチ 落花生	バターロール じゃがいも 油 白花生ペースト 小麦粉 バター 落花生	牛乳 エビ ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース みかん缶 バイン缶 黄桃缶 みかんジュース ナタデココ	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
25日	豚肉とキャベツのみそ炒め けんちん汁 わかめの佃煮	精白米 さとう ごま油 ラード さといも	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 うすあげ わかめの佃煮	キャベツ にんじん ピーマン にんにく 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節
28日	筑前煮 大豆の炒り煮	小型ハニーパンズ じゃがいも 油 さとう さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 がんもどき ごぼう天 ちくわ いり大豆 ちりめんじゃこ	こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん 土しょうが	こいロしょうゆ 削り節 塩 こいロしょうゆ
29日	ハヤシライス グリーンアスパラと コーンのサラダ	精白米 油 ソイドレッシング	牛乳 牛肉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース グリーンアスパラ コーン	赤ワイン コンソメ ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 コショウ 塩
30日	八宝菜 揚げぎょうざ	コッペパン 黒豆きなこクリーム 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 エビ イカ うすら卵 ぎょうざ	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ もやし 干しいたけ 土しょうが	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすロしょうゆ
31日	山菜うどん ツナ入りおひたし	小型コッペパン うどん 白ごま さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ かまぼこ ツナ水煮	山菜水煮 にんじん 青ねぎ 土しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん	うすロしょうゆ 削り節 出し昆布 塩 こいロしょうゆ 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	665	25.7	22.4	2.8	385	2.1	348	0.37	0.52	18	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%