

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 (火)	ミートスパゲッティ キャベツと コーンのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 和風ドレッシング	牛乳 合びき肉	玉ねぎ 水なす にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ コーン にんじん	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ 塩
4日 (水)	はたはたのから揚げ 肉団子のスープ煮	小型パン 揚げ油 春雨 ごま油	牛乳 はたはた(片栗粉付き) 荒挽き鶏つくね うすら卵	冬瓜 にんじん ほうれん草 いら 干しいたけ	中華スープ うす口しょうゆ 酒
5日 (木)	かやくご飯 豚汁	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	にんじん たけのこ こんにゃく にんじん 大根 しめじ 玉ねぎ 青ねぎ	出し昆布 削り節 こい口しょうゆ 酒 削り節
6日 (金)	肉じゃが 野菜とツナの 柑橘風味あえ のりふりかけ	精白米 じゃがいも さとう 油 油	牛乳 豚肉 ツナ水煮 のりふりかけ	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 生しいたけ 白菜 にんじん みつば	こい口しょうゆ 削り節 柑橘ドレッシング
9日 (月)	ラタトゥイユ コーンスープ	コッペパン オリーブ油 油	牛乳 ベーコン ベーコン	玉ねぎ 水なす スッキーニ 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 鶏がら ローリエ
10日 (火)	ピラフ チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー	精白米 精麦 バター 油 片栗粉	牛乳 ベーコン エビ 卵	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし 白ねぎ 土しょうが ぶどうゼリー	塩 コショウ コンソメ 白ワイン 鶏がら うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
11日 (水)	ラーメン 大豆の炒り煮	小型コッペパン 中華麺 ごま油 さとう 白ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ いり大豆 ちりめんじゃこ	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが	うす口しょうゆ コショウ 中華スープ 鶏がら 削り節 こい口しょうゆ
12日 (木)	夏野菜のカレーライス 福神漬け フルーツみつ豆	精白米 油 赤えんどう豆 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 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ レモン	カレールウ 塩 コショウ ソース
13日 (金)	さけのごま揚げ 冬瓜とろみ汁 味付けのり	精白米 白ごま 黒ごま 片栗粉 すりごま 小麦粉 揚げ油 さつまいも 片栗粉	牛乳 鮭 鶏肉 味付けのり	冬瓜 にんじん みつば 干しいたけ	うす口しょうゆ こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 酒 削り節
17日 (火)	なすの炒め煮 みそ汁	精白米 さとう 油	牛乳 豚ひき肉 わかめ うすあげ 冷凍豆腐 みそ	木なす 青ねぎ 土しょうが にんにく 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	こい口しょうゆ 酒 酢 ラー油 削り節
18日 (水)	八宝菜 揚げぎょうざ	うすまきパン 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 干しいたけ もやし 土しょうが たけのこ 白菜	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うす口しょうゆ 酒
19日 (木)	豚肉とキャベツの みそ炒め 月見汁 きざみたくあん	精白米 さとう ごま油 ラード もち さといも	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	キャベツ にんじん ピーマン にんにく にんじん 青ねぎ きざみたくあん	こい口しょうゆ 酒 うす口しょうゆ 削り節
20日 (金)	ビビンバ わかめスープ	精白米 油 白ごま さとう ごま油 白ごま	牛乳 牛肉 きざみのり 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 えのきたけ	塩 こい口しょうゆ ラー油 うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
24日 (火)	ツナ大豆ご飯 たぬき汁	精白米 白ごま さとう 油 片栗粉	牛乳 ツナ油漬け 大豆 うすあげ ごぼう天	にんじん 土しょうが こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	こい口しょうゆ 酒 削り節 削り節 うす口しょうゆ
25日 (水)	鶏肉のマリネ パンプキンスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ	塩 コショウ 酢 うす口しょうゆ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
26日 (木)	もずくご飯 ごま風味みそ汁 りんごゼリー	精白米 油 さとう ねりごま	牛乳 もずく 鶏肉 うすあげ 冷凍豆腐 うすあげ わかめ みそ	干しいたけ にんじん 大根 みつば えのきたけ りんごゼリー	塩 こい口しょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
27日 (金)	五目うま煮 もやしとにらの炒め物	精白米 さといも 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 うすら卵 平天 がんもどき ベーコン	ごぼう さやいんげん たけのこ にんじん こんにゃく 緑豆もやし いら えのきたけ	こい口しょうゆ みりん 削り節 こい口しょうゆ 塩 コショウ
30日 (月)	米粉ポターージュ キャベツとツナのサラダ アーモンド	コッペパン じゃがいも 油 バター 上新粉 白ごま ごま油 さとう アーモンド	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん パセリ 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 塩 サラダピネガー こい口しょうゆ

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	638	23.3	19.6	2.4	322	2.0	233	0.32	0.48	23	3.8
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%