

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)	ベーコンポテト カリフラワーとひき肉の とろみスープ 節分豆	コッペパン ジャがいも 油 油 片栗粉	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 節分豆	玉ねぎ カリフラワー 土しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ 酒 塩 コショウ
4日 (火)	じゃこ昆布ご飯 豆乳みそ汁	精白米 ごま油 白ごま	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	にんじん ごぼう 白菜 大根 にんじん 春菊 しめじ	昆布茶 こいロしょうゆ みりん うすろしょうゆ 削り節
5日 (水)	ごまザンギ たぬき汁	黒糖パン 白ごま すりごま 小麦粉 揚げ油 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 卵 ごぼう天 うすあげ	土しょうが にんにく こんにゃく にんじん 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが えのきたけ	こいロしょうゆ 酒 削り節 うすろしょうゆ
6日 (木)	ハヤシライス 根菜サラダ ヨーグルト	精白米 油 ソイドレッシング さつまいも	牛乳 牛肉 いちごヨーグルト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース 大根 にんじん しめじ	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
7日 (金)	高野豆腐の卵とし 豚汁 手作りふりかけ	精白米 さとう さとう 油 白ごま	牛乳 高野豆腐 卵 豚肉 うすあげ みそ ごぼう天 削り節 ちりめんじゃこ 青のり	にんじん グリンピース 大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく しめじ	削り節 うすろしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ みりん
10日 (月)	コーンピラフ 白菜のスープ ミニゼリー	精白米 精麦 パター 油 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 卵	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース マッシュルーム 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ ミニゼリー(マンゴー、ぶどう)	コンソメ 塩 コショウ こいロしょうゆ 鶏がら コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ
12日 (水)	ハンバーグの煮込み風 キャベツスープ スライスチーズ	コッペパン 揚げ油 さとう 油 油	牛乳 ハンバーグ ベーコン スライスチーズ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	ケチャップ ソース 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 うすろしょうゆ コショウ
13日 (木)	すき焼き風煮 紅白なます 丸干し	精白米 さとう 油 すき焼き麩 さとう 白ごま	牛乳 牛肉 焼き豆腐 うすあげ 丸干し	白菜 玉ねぎ 糸こんにゃく えのきたけ 青ねぎ 春菊 大根 にんじん	こいロしょうゆ うすろしょうゆ 酢 塩
14日 (金)	そぼろご飯 いわしのつみれ汁	精白米 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 卵 いわしのつみれ 豆腐 みそ うすあげ	土しょうが グリンピース 白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節
17日 (月)	さわらの バーベキューソース コーンスープ	コッペパン さとう 揚げ油 片栗粉 油	牛乳 さわら ベーコン	青ねぎ 土しょうが にんにく りんご 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	こいロしょうゆ 酒 塩 白ワイン コショウ コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
18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	精白米 もち米 栗 ラード さとう ごま油 白ごま	牛乳 豚肉 大豆 干しえび 焼豚 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	こいロしょうゆ コンソメ 塩 豚骨スープ うすろしょうゆ 塩 コショウ
19日 (水)	ポトフ カレーペースト	コッペパン ジャがいも 油	牛乳 ベーコン 合びき肉 粉チーズ	玉ねぎ かぶ にんじん パセリ キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しぶどう	鶏がら ローリエ コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 トマトピューレ コショウ
20日 (木)	★ひじきの甘辛炒め けんちん汁	精白米 さとう 油 さといも	牛乳 ひじき 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 うすあげ	にんじん こんにゃく 土しょうが さやいんげん 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	みりん こいロしょうゆ 酒 うすろしょうゆ 削り節
21日 (金)	ピピンパ わかめスープ ぼんかん	精白米 油 さとう 白ごま ごま油 白ごま	牛乳 牛肉 さざみのり 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 ぼんかん	こいロしょうゆ 塩 ラー油 鶏がら 中華スープ 削り節 うすろしょうゆ 塩 コショウ
24日 (月)	あんかけうどん じゃこ豆	小型コッペパン うどん 片栗粉 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ 大豆 干しえび	白菜 玉ねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ しめじ 土しょうが	うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ みりん
25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 かまぼこ 卵 味付けのり	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく にんじん みつば えのきたけ	こいロしょうゆ 削り節 うすろしょうゆ
26日 (水)	豆腐のチャンプルー 大根と鶏肉のスープ アーモンド	うすまきパン 油 ごま油 油 片栗粉 アーモンド	牛乳 ツナ油漬け 豆腐 鶏肉	にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ 大根 にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	塩 こいロしょうゆ 鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすろしょうゆ 塩 コショウ
27日 (木)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 ジャがいも 油 さとう	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け りんご パイン缶 黄桃缶	カレールウ 塩 コショウ ソース
28日 (金)	さんまのかば焼き風 さつま汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう さつまいも	牛乳 さんま 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	にんじん 青ねぎ	酒 こいロしょうゆ みりん 削り節

★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	668	25.2	21.9	2.8	364	2.2	219	0.34	0.52	21	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%