

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 (月)	すきやき風煮 紅白なます	精白米 さとう 油 すきやき麩 さとう 白ごま	牛乳 牛肉 焼き豆腐 うすあげ	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 うすロしょうゆ 酢 塩
2日 (火)	ハンバーグの煮込み風 白菜のスープ ヨーグルト	コッペパン 揚げ油 さとう 油 油	牛乳 ハンバーグ ベーコン 卵 ヨーグルト	玉ねぎ マッシュルーム 白菜 玉ねぎ 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
3日 (水)	かやくご飯 いわしのつみれ汁 節分豆	精白米 精麦	牛乳 鶏肉 うすあげ いわしのつみれ 豆腐 みそ うすあげ 節分豆	にんじん たけのこ こんにゃく 白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒 削り節
4日 (木)	チキンカレー ブロッコリーと コーンのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 香りごまドレッシング	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 土しょうが にんじん レモン ブロッコリー コーン	ガーリックパウダー ケチャップ 鶏がら コンソメ ソース カレー粉 チャツネ ローリエ コショウ 塩
5日 (金)	さんまの香梅煮 豚汁 ふりかけ	精白米 さとう	牛乳 さんま 豚肉 うすあげ みそ ひじきふりかけ	土しょうが 梅干し 大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく しめじ	こいロしょうゆ 酒 削り節
8日 (月)	焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 さとう	牛乳 豚肉 エビ 鶏肉 うすあげ	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ にんにく 土しょうが	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ 酢 こいロしょうゆ
9日 (火)	牛肉と根菜の元気丼 みそ汁	精白米 さとう 油 ごま油 片栗粉	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ うすあげ みそ	ごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草 にんにく 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	塩 こいロしょうゆ 酒 豆板醤 削り節
10日 (水)	八宝菜 揚げぎょうざ	コッペパン りんごジャム 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 エビ イカ うすあげ ぎょうざ	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ もやし 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
12日 (金)	ひじきの炒め煮 鮭のかす汁	精白米 油 さとう さといも	牛乳 鶏肉 ひじき 平天 鮭 うすあげ 白みそ	こんにゃく にんじん 大根 にんじん こんにゃく ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ みりん 削り節 酒かす 削り節
15日 (月)	洋風鍋 キャベツとツナのサラダ	コッペパン じゃがいも 白ごま ごま油 さとう	牛乳 フランクフルト ベーコン ツナ油漬け	白菜 ブロッコリー にんじん キャベツ にんじん コーン	塩 鶏がら ローリエ コンソメ コショウ 塩 酢 こいロしょうゆ
16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 油 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 えのきたけ 春菊	こいロしょうゆ 削り節 うすロしょうゆ
17日 (水)	パンネのミートソース コーンクリームスープ ミニフィッシュ	コッペパン パンネ 油 油 バター 小麦粉	牛乳 豚ひき肉 鶏レバー缶 鶏肉 牛乳 生クリーム ミニフィッシュ	玉ねぎ にんじん にんにく にんじん 玉ねぎ コーン パセリ クリームコーン	ケチャップ トマトピューレ 塩 ソース 赤ワイン コショウ コンソメ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ
18日 (木)	シーフードピラフ カリフラワーと ひき肉のスープ ミニゼリー	精白米 精麦 バター 油 油 片栗粉	牛乳 イカ エビ ベーコン 鶏ひき肉	玉ねぎ にんじん ピーマン カリフラワー 土しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 ミニゼリー(洋梨・ぶどう)	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ 酒 塩 コショウ
19日 (金)	さばのねぎだれ 豆乳みそ汁	精白米 揚げ油 油 白ごま さとう ごま油	牛乳 さば(片栗粉付き) 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	玉ねぎ 青ねぎ にんにく 白菜 大根 ほうれん草 にんじん しめじ 春菊	こいロしょうゆ みりん 酢 七味 削り節
22日 (月)	イカのチリソース煮 ワンタンスープ アーモンド	コッペパン 油 ごま油 さとう 片栗粉 ワンタンの皮 油 ごま油 アーモンド	牛乳 イカ 豚ひき肉 ちくわ	にんにく 土しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	酒 ケチャップ こいロしょうゆ 豆板醤 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ
23日 (火)	シンジュージー つくね汁 ちりめんキャベツ	精白米 油 さとう 油 さとう 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 昆布 荒びき鶏つくね 冷凍豆腐 みそ 冷凍うすあげ ちりめんじゃこ	土しょうが 白ねぎ にんじん グリーンピース 白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ キャベツ たくあん	こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 酒 削り節 削り節 こいロしょうゆ みりん
24日 (水)	あんかけうどん 煮豆	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 昆布	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ 土しょうが にんじん こんにゃく	うすロしょうゆ 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
25日 (木)	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 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご バイン缶 黄桃缶 ナタデココ	カレールーウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
26日 (金)	そぼろご飯 けんちん汁	精白米 油 さとう さといも	牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 うすあげ	土しょうが グリーンピース 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	みりん こいロしょうゆ 塩 うすロしょうゆ 削り節
29日 (月)	チキン南蛮 五目スープ ぼんかん	コッペパン 揚げ油 さとう 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ えのきたけ 土しょうが ぼんかん	塩 コショウ ガーリックパウダー 酢 こいロしょうゆ 鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ

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	657	25.6	21.5	2.7	343	2.2	236	0.33	0.52	23	3.9
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%