

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)	照り焼きハンバーグ 白菜のスープ チーズ	コッペパン 揚げ油 さとう 片栗粉	牛乳 ハンバーグ 卵 チーズ	玉ねぎ しめじ 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	みりん こいロしょうゆ 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ ローリエ
2日 (火)	ひじきご飯 豚汁 りんごゼリー	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ 豚肉 みそ 平天	にんじん グリンピース 大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく しめじ りんごゼリー	出し昆布 塩 酒 うすロしょうゆ 削り節 削り節
3日 (水)	にんじんのポタージュ キャベツとハムのソテー	コッペパン 油 小麦粉 バター じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム ハム	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ マッシュルーム キャベツ にんじん ピーマン	ローリエ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら 塩 コショウ コンソメ
4日 (木)	豚ソース丼 大根とわかめの ごまスープ	精白米 油 さとう 片栗粉 ごま油 ごま油 いりごま	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ 土しょうが	塩 コショウ ソース こいロしょうゆ 豚骨 うすロしょうゆ 塩 コンソメ
5日 (金)	いわしの香梅煮 のっぺい汁 手作りふりかけ	精白米 さとう さといも 油 片栗粉 油 さとう いりごま	牛乳 いわし 豚肉 削り節	梅干 土しょうが 大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく	こいロしょうゆ 酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 塩 削り節 こいロしょうゆ みりん
9日 (火)	ベーコンと キャベツのスープ煮 鶏肉のさっぱり煮	コッペパン 手亡豆 さとう	牛乳 ベーコン 鶏肉 うすら卵	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン 土しょうが にんにく	鶏がら ローリエ うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 酢 こいロしょうゆ
10日 (水)	カレーライス 福神漬け オレンジポンチ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け ナタデココ パイン缶 アロエ缶 オレンジジュース	カレールー 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
11日 (木)	ちゃんぽん メヒカリのから揚げ	小型コッペパン 油 ごま油 ちゃんぽん麺 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ メヒカリ(片栗粉付き)	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	塩 コショウ 豚骨白湯 酒
12日 (金)	マーボー豆腐 中華和え	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 春雨 いりごま ごま油 さとう	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 赤出しみそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ 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
15日 (月)	豚キムチ かきたま汁	精白米 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵	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 みつば	こいロしょうゆ 削り節 うすロしょうゆ
16日 (火)	フランクフルト ゆでキャベツ 五目スープ	コッペパン じゃがいも	牛乳 フランクフルト	キャベツ 白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ 土しょうが えのきたけ	ケチャップ ソース 塩 鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
17日 (水)	豚肉と大豆の 炊き込みご飯 わかめスープ	精白米 もち米 ラード 栗 さとう	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 卵	にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	こいロしょうゆ コンソメ 塩 うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
18日 (木)	きのこスパゲッティ 大根サラダ	小型コッペパン スパゲッティ バター 和風ドレッシング	牛乳 ベーコン 茎わかめ	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	塩 こいロしょうゆ コショウ
19日 (金)	鶏にら丼 豆乳みそ汁	精白米 片栗粉 揚げ油 ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	にんにく 土しょうが にら 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 大根 ほうれん草 にんじん	塩 コショウ 酒 こいロしょうゆ みりん コチュジャン 削り節
22日 (月)	コーンピラフ チンゲン菜のスープ アーモンド	精白米 大麦 バター 油 片栗粉 アーモンド	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース 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	コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
23日 (火)	五目うどん 煮豆	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ うすあげ 大豆 昆布	玉ねぎ 干しいたけ 青ねぎ にんじん にんじん こんにゃく	うすロしょうゆ 削り節 出し昆布 みりん こいロしょうゆ
24日 (水)	牛肉とエリンギの炒め物 けんちん汁	精白米 さとう 片栗粉 油 さといも	牛乳 牛肉 鶏肉 うすあげ 豆腐	エリンギ ピーマン 赤ピーマン にんにく 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
25日 (木)	クリームシチュー ごぼうサラダ	コッペパン じゃがいも 油 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉 バター 香りごまドレッシング	牛乳 鶏肉 エビ 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース しめじ ごぼう にんじん きゅうり	鶏がら コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 塩
26日 (金)	さんまのかば焼き風 みそ汁 白菜のおかか	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう 油	牛乳 さんま 豆腐 わかめ うすあげ みそ 糸かつお	玉ねぎ しめじ 青ねぎ 白菜	酒 こいロしょうゆ みりん 削り節 こいロしょうゆ うすロしょうゆ
29日 (月)	ドライカレー スー プ	精白米 油	牛乳 豚ひき肉 大豆 卵	にんにく 土しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	ナツメグ コショウ カレー粉 ソース コンソメ カレールウ ケチャップ 塩 コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ
30日 (火)	洋風鍋 フルーツコンポート	コッペパン じゃがいも さとう	牛乳 チキンウインナー ベーコン	白菜 フロccoli にんじん りんご缶 黄桃缶 パイン缶	塩 鶏がら ローリエ コンソメ コショウ
31日 (水)	さつまいもご飯 豚汁 切り干し大根の炒め煮	精白米 さつまいも いりごま 油 さとう	牛乳 豚肉 みそ うすあげ 平天	玉ねぎ 青ねぎ にんじん ごぼう 緑豆もやし 切り干し大根 にんじん	酒 塩 出し昆布 削り節 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	634	23.1	20.6	2.7	334	1.9	218	0.33	0.49	23	3.9
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上