

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
4日 (火)	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	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け	ガーリックパウダー 塩 コショウ カレールウ ソース
5日 (水)	ミートスパゲッティ グリーンアスパラと コーンのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ
6日 (木)	キャベツのスープ煮 わかさぎフライ タルタルソース	コッペパン 手苺豆	牛乳 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ ローリエ
7日 (金)	さんまの香梅煮 みそ汁 ひじきふりかけ	精白米 さとう	牛乳 さんま	梅干し 土しょうが	こいロしょうゆ 酒
10日 (月)	大豆もやしの 炊き込みご飯 わかめスープ ぶどうゼリー	精白米 ごま油 白ごま	牛乳 鶏肉	大豆もやし 青ねぎ にんにく	うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味
11日 (火)	照り焼きハンバーグ 五目スープ	コッペパン 揚げ油 さとう 片栗粉	牛乳 ハンバーグ	玉ねぎ しめじ	みりん こいロしょうゆ
12日 (水)	ピラフ キャベツスープ ヨーグルト	精白米 大麦 バター 油	牛乳 ベーコン エビ	玉ねぎ にんじん グリンピース	塩 コショウ コンソメ 白ワイン
13日 (木)	カレー肉じゃが ★ツナと ひじきのサラダ	コッペパン ジャがいも 油 バター	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん	塩 コショウ 白ワイン 削り節 カレー粉 こいロしょうゆ
14日 (金)	さばときゅうりの 中華炒め チンゲン菜のスープ	精白米 揚げ油 ごま油 さとう	牛乳 さば(片栗粉付き)	きゅうり パプリカ しめじ 白ねぎ 土しょうが	豆板醤 こいロしょうゆ 酒 酢 中華スープ
17日 (月)	★タコライス コーンスープ	精白米 油	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんにく ピーマン トマト缶 キャベツ	塩 コショウ ケチャップ ソース こいロしょうゆ
18日 (火)	ベーコンポテト スー プ	コッペパン ジャがいも 油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ	塩 コショウ
19日 (水)	ひじきご飯 豚汁 ピーチゼリー	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ	にんじん グリンピース	出し昆布 塩 酒 うすろしょうゆ 削り節
20日 (木)	焼きビーフン 揚げぎょうざ	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ
21日 (金)	豆腐のチャンプルー もずくのすまし汁 にんじんしりしり	精白米 油 ごま油	牛乳 豚ひき肉 豆腐	緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ	塩 こいロしょうゆ
24日 (月)	チャーハン 春雨スープ アーモンド	精白米 ごま油	牛乳 焼き豚	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ	うすろしょうゆ 酒 塩 削り節 うすろしょうゆ
25日 (火)	クリームシチュー オレンジポンチ	コッペパン ジャがいも 油 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリンピース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
26日 (水)	マーボーなす にらたまスープ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚ひき肉	なす 玉ねぎ 土しょうが にんにく	塩 コショウ 豆板醤 酒 オイスターソース こいロしょうゆ
27日 (木)	ポークビーンズ キャベツと コーンのサラダ	コッペパン ジャがいも 油 さとう	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 ローリエ コンソメ コショウ
28日 (金)	いわしのかば焼き風 ごま風味みそ汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 いわし	キャベツ コーン にんじん	酒 こいロしょうゆ みりん
		ねりごま	豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 みつば えのきたけ	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	623	21.7	20.2	2.5	324	1.8	195	0.35	0.50	21	3.7
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