

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
2日	なすの炒め煮	精白米 さとう 油	牛乳 豚ひき肉	なす 青ねぎ 土しょうが にんにく	こいロしょうゆ 酒 酢 ラー油
(月)	みそ汁		豆腐 わかめ うすあげ みそ	玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ	削り節
3日	イタリアンスパゲッティ 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	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ
(火)		フレンチドレッシング		キャベツ コーン にんじん	塩
4日	ピラフ	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	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
(水)	スープ アーモンド	油 アーモンド	豚肉 卵	キャベツ にんじん パセリ	コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ
5日	白身魚のマリネ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 白身魚(ホキ)	玉ねぎ にんじん ピーマン	酢 うすロしょうゆ 白ワイン 塩 コショウ
(木)	米粉ポタージュ	じゃがいも 油 米粉 バター	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
6日	夏野菜のカレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油	牛乳 牛肉	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン 水なす にんじん 福神漬け	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
(金)		さとう		パイン缶 りんご缶 アロエ缶	
9日	冬瓜のそぼろ煮	精白米 さとう 片栗粉 油	牛乳 鶏ひき肉	冬瓜 グリンピース 土しょうが	うすロしょうゆ みりん 削り節
(月)	豚汁		豚肉 厚揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく	削り節
10日	五目うどん	小型コッペパン うどん	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ うすあげ	玉ねぎ しめじ 青ねぎ にんじん	うすロしょうゆ 削り節 出し昆布 みりん
(火)	煮豆	さとう	大豆 昆布	にんじん こんにゃく	こいロしょうゆ
11日	かやくご飯	精白米	牛乳 鶏肉	にんじん たけのこ こんにゃく	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒
(水)	ごま風味みそ汁 ミニゼリー	ねりごま	豆腐 みそ うすあげ わかめ	大根 えのきたけ みつば ミニゼリー(ぶどう・ピーチ)	削り節
12日	八宝菜	黒糖パン 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ うすら卵	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ もやし 干しいたけ 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
(木)	メヒカリのから揚げ	揚げ油	メヒカリ(片栗粉付き)		
13日	さばのみそ煮 月見汁 にんじんしりしり	精白米 さとう もち さといも さとう ごま油	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉	土しょうが にんじん 青ねぎ にんじん	こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節 うすロしょうゆ
(金)			ツナ油漬け		
17日	肉みそスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ 油 さとう	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 大豆	きゅうり 玉ねぎ にんじん コーン にんにく 土しょうが	豆板醤 酒 こいロしょうゆ 塩
(火)	大根サラダ	香りごまドレッシング	荳わかめ	大根 にんじん	
18日	大豆もやしの 炊き込みご飯	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	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味
(水)	にらたまスープ ぶどうゼリー	片栗粉	卵	にら たけのこ にんじん 青ねぎ えのきたけ ぶどうゼリー	うすロしょうゆ 中華スープ 塩 鶏がら 酒
19日	ラタトゥイユ	コッペパン オリーブ油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ 水なす スズキニ パプリカ にんにく トマト缶	ケチャップ 塩 ローリエ コショウ
(木)	パンプキンスープ	油 片栗粉	鶏肉 牛乳 生クリーム	かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
20日	さんまのかば焼き風	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 さんま		酒 こいロしょうゆ みりん
(金)	冬瓜とろみ汁	さつまいも 片栗粉	鶏肉	冬瓜 にんじん 干しいたけ みつば	うすロしょうゆ 塩 酒 削り節
24日	カレー鍋	コッペパン	牛乳 チキンウインナー 厚揚げ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ	カレールウ ソース 鶏がら 塩 コンソメ コショウ
(火)	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	ツナ油漬け	にんじん きゅうり	塩 コショウ
25日	豚肉とキャベツの みそ炒め	精白米 さとう ごま油 ラード	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	こいロしょうゆ 酒
(水)	けんちん汁	さといも	鶏肉 うすあげ 豆腐	大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	うすロしょうゆ 削り節
26日	ポークビーンズ	コッペパン じゃがいも 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 コショウ コンソメ ローリエ
(木)	ホワイトボンチ	さとう	カルピス	パイン缶 みかん缶 りんご缶	
27日	鶏にら丼	精白米 片栗粉 揚げ油 ごま油 さとう	牛乳 鶏肉	にんにく 土しょうが にら 玉ねぎ	塩 コショウ 酒 こいロしょうゆ みりん コチュジャン
(金)	キャベツスープ	油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ
30日	豚肉と大豆の 炊き込みご飯	精白米 もち米 ラード さとう	牛乳 豚肉 大豆	にんじん たけのこ 干しいたけ	こいロしょうゆ コンソメ 塩
(月)	チンゲン菜のスープ	片栗粉	卵	チンゲン菜 土しょうが にんじん しめじ 白ねぎ 玉ねぎ 緑豆もやし	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	631	22.8	20.0	2.5	309	1.7	222	0.33	0.49	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