

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
9日 (木)	ミートスパゲッティ	小型コッペパン 油 スパゲッティ	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
	大根サラダ アーモンド	和風ドレッシング アーモンド	荳わかめ	大根 にんじん	
10日 (金)	いわしのかば焼き風	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 いわし		こいししょうゆ みりん 酒
	豆乳みそ汁 ミニゼリー		鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	白菜 大根 春菊 にんじん しめじ ミニゼリー(りんご・みかん)	削り節
14日 (火)	ベーコンポテト	コッペパン じゃがいも 油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ	塩 コショウ
	キャベツのスープ煮	手亡豆	チキンウインナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら ローリエ うすししょうゆ コンソメ 塩 コショウ
15日 (水)	みそ雑煮	精白米 もち さといも	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 白みそ	大根 にんじん 水菜	削り節
	豚肉と荳わかめの炒め煮	油 さとう ごま油	豚肉 荳わかめ	にんじん	こいししょうゆ 酒 削り節
16日 (木)	わかさぎフライ タルタルソース ゆでキャベツ 米粉ポターージュ	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース	牛乳 わかさぎフライ		
		じゃがいも 油 米粉 バター	鶏肉 牛乳 生クリーム	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
17日 (金)	関 東 煮 ★焼き豚とキャベツの からし和え	精白米 じゃがいも さとう	牛乳 鶏肉 うすら卵 丸天 がんもどき ちくわ	大根 こんにゃく	こいししょうゆ 削り節 出し昆布
		さとう 油	焼き豚	キャベツ にんじん 緑豆もやし	こいししょうゆ 粉からし
20日 (月)	かやくご飯	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	にんじん たけのこ こんにゃく	出し昆布 削り節 こいししょうゆ 酒
	豚 汁		豚肉 平天 みそ	にんじん 玉ねぎ 大根 青ねぎ しめじ こんにゃく	削り節
21日 (火)	油 淋 鶏	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう ごま油	牛乳 鶏肉	にんにく 土しょうが 白ねぎ	塩 コショウ こいししょうゆ 酢 オイスターソース
	にらたまスープ	片栗粉	卵	にら 緑豆もやし たけのこ にんじん 干しいたけ	鶏がら うすししょうゆ 酒 塩 中華スープ
22日 (水)	冬野菜のカレーライス 福神漬け ホワイトボンチ	精白米 油	牛乳 鶏肉	大根 玉ねぎ にんじん 福神漬け	カレールウ ソース 塩 コショウ ガーリックパウダー
		さとう	カルピス	りんご缶 アロエ缶 バイン缶	
23日 (木)	★セルフツナドッグ キャベツスープ ヨーグルト	コッペパン 油	牛乳 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん	カレー粉 ケチャップ ソース
		油	豚肉 ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ うすししょうゆ
24日 (金)	さばのしょうが煮 ごま風味みそ汁 大根の即席漬け	精白米 さとう ねりごま	牛乳 さば	土しょうが	こいししょうゆ 酒 みりん
		さとう ごま油	豆腐 うすあげ わかめ みそ	玉ねぎ 小松菜 えのきだけ 大根	削り節
27日 (月)	★ガパオライス ス ー プ	精白米 ごま油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 大豆	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ バジル	塩 コショウ こいししょうゆ 酒 豆板醤 オイスターソース
		油	豚肉 卵	キャベツ にんじん パセリ	コンソメ うすししょうゆ 鶏がら 塩 コショウ
28日 (火)	★担 仔 麵	小型コッペパン 中華麵 さとう ごま油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ 土しょうが 緑豆もやし にら	こいししょうゆ オイスターソース 酒 うすししょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ
	チンゲン菜の炒めもの	油		チンゲン菜 玉ねぎ にんじん コーン	コンソメ 塩 コショウ
29日 (水)	ビビンバ	精白米 油 さとう 白ごま ごま油	牛乳 牛肉	ぜんまい水煮 大豆もやし 小松菜 にんじん 青ねぎ	こいししょうゆ 塩 ラー油
	わかめスープ		豚肉 わかめ	キャベツ にんじん 青ねぎ	うすししょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
30日 (木)	ホークビーンズ ブロッコリーと コーンのサラダ	コッペパン 油 さとう じゃがいも	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
		香りごまドレッシング		ブロッコリー コーン	塩
31日 (金)	マーボー豆腐	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 赤出しみそ	土しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 青ねぎ たけのこ	こいししょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら
	中華和え	春雨 白ごま ごま油 さとう	焼き豚	キャベツ もやし にんじん	酢 こいししょうゆ

★ 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	645	24.0	20.3	2.6	334	2.0	204	0.35	0.51	22	4.0
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