

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 (金)	そぼろご飯 ごま風味みそ汁 小魚アーモンド	精白米 油 さとう ねりごま アーモンド	牛乳 鶏ひき肉 卵 冷凍豆腐 うすあげ わかめ みそ 小魚	土しょうが グリンピース 大根 みつば えのきたけ	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節
5日 (火)	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 牛肉	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬 ナタデココ バイン缶 黄桃缶	カレールー 塩 コショウ ソース
6日 (水)	牛肉とじゃがいもの きんぴら キャベツと コーンのサラダ	うずまきパン 揚げ油 さとう シュースtringポテト 白ごま 油 和風ドレッシング	牛乳 牛肉	ごぼう たけのこ グリンピース にんじん 糸こんにゃく 土しょうが	こいロしょうゆ みりん 酒 七味 塩
7日 (木)	五目うま煮 もやしナムル	小型バインパン さといも 油 さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 うすら卵 平天 がんもどき ハム	ごぼう さやいんげん たけのこ にんじん こんにゃく 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ みりん 削り節 塩 こいロしょうゆ 七味 酢
8日 (金)	ピラフ キャベツスープ チーズ	精白米 精麦 パター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 キャンディチーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	白ワイン 塩 コショウ コンソメ うすロしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
11日 (月)	肉みそスパゲッティ グリーンアスパラのソテー	小型コッペパン スパゲッティ 油 さとう 油	牛乳 豚ひき肉 赤だしみそ ベーコン	きゅうり 玉ねぎ にんじん コーン にんにく 土しょうが グリーンアスパラガス	豆板醤 塩 こいロしょうゆ 酒 塩 コショウ
12日 (火)	豚肉のしょうが炒め すまし汁	精白米 油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 冷凍豆腐 うすあげ	土しょうが 玉ねぎ にんじん みつば 大根	塩 コショウ みりん こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
13日 (水)	クリームシチュー 野菜とささみの 柑橘風味和え	バターロール じゃがいも 油 小麦粉 パター 白花豆ペースト 油	牛乳 ベーコン エビ 牛乳 生クリーム ささみフレーク	にんじん 玉ねぎ コーン グリンピース マッシュルーム 生しいたけ 白菜 にんじん みつば	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 柑橘ドレッシング
14日 (木)	ししゃもの天ぷら たぬき汁	黒糖パン 揚げ油 小麦粉 油 片栗粉	牛乳 ししゃも 青のり 卵 うすあげ ごぼう天	こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	削り節 うすロしょうゆ
15日 (金)	大豆もやしの 炊き込みご飯 わかめスープ	精白米 ごま油 白ごま 白ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	大豆もやし 青ねぎ にんにく キャベツ にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 七味 みりん 鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ 削り節 塩 コショウ
18日 (月)	★チャブチェ 五目スープ	コッペパン りんごジャム 春雨 ごま油 白ごま さとう	牛乳 牛肉 豚肉	干しいたけ たら 玉ねぎ にんじん にんにく 土しょうが 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 青ねぎ 土しょうが	塩 コショウ こいロしょうゆ 酒 鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
19日 (火)	ひじきご飯 豚汁 シークワサーゼリー	精白米 精麦 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	にんじん グリンピース こんにゃく にんじん 大根 しめじ 玉ねぎ 青ねぎ シークワサーゼリー	塩 コショウ 酢 うすロしょうゆ うすロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
20日 (水)	鶏肉のマリネ ベーコンと キャベツのスープ煮	小型ハニーパン 片栗粉 揚げ油 さとう 白金時豆	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン トマト缶	塩 コショウ 酢 うすロしょうゆ 鶏がら ローリエ うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
21日 (木)	きつねうどん わかめとツナの炒め物	小型コッペパン うどん さとう 油 白ごま	牛乳 うすあげ かまぼこ わかめ ツナ水煮	青ねぎ 玉ねぎ コーン 青ねぎ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 出し昆布 削り節 豆板醤 酒 こいロしょうゆ
22日 (金)	牛肉と根菜の元気丼 中華風スープ	精白米 さとう 油 ごま油 片栗粉 春雨 片栗粉	牛乳 牛肉 わかめ	ごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草 にんにく 白菜 にんじん 青ねぎ	豆板醤 こいロしょうゆ 酒 鶏がら 削り節 うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
25日 (月)	チキンカレー グリーンアスパラと コーンのサラダ	ナン じゃがいも 小麦粉 油 ソイドレッシング	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 土しょうが にんにく レモン グリーンアスパラガス コーン	カレー粉 鶏がら コンソメ ケチャップ ソース チャツネ ローリエ 塩 コショウ 塩
26日 (火)	さんまの香梅煮 けんちん汁 味付けのり	精白米 さとう さといも	牛乳 さんま 鶏肉 うすあげ 冷凍豆腐 味付けのり	土しょうが 梅干し 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節
27日 (水)	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 うすら卵	キャベツ にんじん たけのこ たら 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 こいロしょうゆ 酢
28日 (木)	ミートポテト ★キャベツの ごまだれサラダ	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 ねりごま さとう	牛乳 合ひき肉	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり にんじん 土しょうが	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ 塩 酢 こいロしょうゆ
29日 (金)	炒り大豆ご飯 みそ汁 白桃ゼリー	精白米	牛乳 鶏肉 炒り大豆 わかめ 冷凍豆腐 うすあげ みそ	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ 青ねぎ しめじ 白桃ゼリー	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒 塩 みりん 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	660	25.1	21.8	2.6	347	2.2	330	0.34	0.52	21	4.2
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0