

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)	ミートスパゲッティ 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 香りごまドレッシング	牛乳 合びき肉	玉ねぎ 水なす にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ コーン にんじん	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ 塩
5日 (水)	ピラフ スープ みかんゼリー	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 卵	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ にんじん パセリ みかんゼリー	塩 コショウ コンソメ 白ワイン 鶏がら 塩 コショウ コンソメ うす口しょうゆ
6日 (木)	肉じゃが もやしナムル	小型アップルパン じゃがいも さとう 油 ごま油 さとう	牛乳 牛肉 ハム	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こい口しょうゆ 削り節 こい口しょうゆ 酢 七味
7日 (金)	ピビンバ わかめスープ ヨーグルト	精白米 油 白ごま さとう ごま油 ラー油 白ごま	牛乳 牛肉 きざみのり 豚肉 わかめ 生乳ヨーグルト	ぜんまい水煮 大豆もやし ほうれん草 にんじん 青ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ えのきだけ	塩 こい口しょうゆ うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
10日 (月)	豆あじの土佐漬け 冬瓜とろみ汁	コッペパン はちみつ&マーガリン 揚げ油 さとう さつまいも 片栗粉	牛乳 豆あじ(片栗粉付き) 鶏肉	きゅうり 青ねぎ 青じそ レモン 冬瓜 にんじん みつば 干しいたけ	酢 こい口しょうゆ みりん うす口しょうゆ 塩 酒 削り節
11日 (火)	大豆もやしの 炊き込みご飯 チンゲン菜のスープ	精白米 精麦 ごま油 白ごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	大豆もやし 青ねぎ にんにく チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし 白ねぎ 土しょうが	うす口しょうゆ こい口しょうゆ 七味 みりん うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ
12日 (水)	ラタトゥイユ コーンスープ スライスチーズ	オリーブパン オリーブ油 油	牛乳 ベーコン ベーコン スライスチーズ	玉ねぎ 水なす スッキーニ パプリカ にんにく トマト缶 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	ケチャップ 塩 ローリエ コショウ うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
13日 (木)	わかめラーメン 野菜とささみの 柑橘風味あえ	小型コッペパン 中華麺 ごま油 油	牛乳 焼き豚 わかめ ささみフレーク	コーン にんじん 青ねぎ たけのこ 生しいたけ 白菜 にんじん みつば	うす口しょうゆ 中華スープ 塩 鶏がら 削り節 みりん コショウ 柑橘ドレッシング
14日 (金)	夏野菜のカレーライス 福神漬け フルーツみつ豆	精白米 油 赤えんどう豆 さとう	牛乳 牛肉	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン 水なす にんじん にんにく 福神漬け 和なし缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ レモン	カレー粉 塩 コショウ ソース
18日 (火)	さばのしょうが煮 豚汁 味付けのり	精白米 さとう	牛乳 さば 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ 味付けのり	土しょうが こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ	こい口しょうゆ 酒 みりん 削り節
19日 (水)	鶏肉のマリネ ベーコンと キャベツのスープ煮	うすまきパン 片栗粉 揚げ油 さとう いんげん豆(手亡)	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 トマト缶 コーン	塩 コショウ 酢 うす口しょうゆ 鶏がら ローリエ うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ
20日 (木)	五目うま煮 もやしとにらの炒め物	黒糖パン さといも 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 うすら卵 平天 冷凍厚揚げ ベーコン	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 にら えのきだけ	こい口しょうゆ みりん 削り節 こい口しょうゆ 塩 コショウ
21日 (金)	野菜とじゃこの炒め煮 みそ汁	精白米 さとう ごま油 白ごま	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ うすあげ 冷凍豆腐 みそ	木なす ピーマン 土しょうが 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	こい口しょうゆ 削り節
24日 (月)	★米粉ポタージュ キャベツとツナのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 バター 上新粉 白ごま ごま油 さとう	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ にんじん コーン	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩 サラダピネガー こい口しょうゆ
25日 (火)	ドライカレー フルーツコンポート	精白米 油 さとう	牛乳 合びき肉	にんにく 土しょうが 玉ねぎ にんじん ぶどう缶 パイン缶 黄桃缶	ナツメグ 塩 コショウ カレー粉 コンソメ カレールウ ケチャップ ソース
26日 (水)	八宝菜 大豆のかりんとう	コッペパン ごま油 片栗粉 油 さつまいも 揚げ油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 うすら卵 エビ イカ 大豆 かえりちりめん 牛乳	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ もやし 土しょうが たけのこ 白菜	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うす口しょうゆ 酒
27日 (木)	肉うどん ツナ入りおひたし	小型コッペパン うどん さとう さとう 白ごま	牛乳 牛肉 かまぼこ ツナ水煮	玉ねぎ 青ねぎ 土しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん	削り節 出し昆布 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 塩 削り節 こい口しょうゆ
28日 (金)	豚肉とキャベツの みそ炒め 月見汁 ふりかけ	精白米 さとう ごま油 ラード もち さといも	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 のりかつおふりかけ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく にんじん 青ねぎ	こい口しょうゆ 酒 うす口しょうゆ 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	654	24.2	20.9	2.5	372	1.9	326	0.32	0.52	23	3.9
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%