

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)	ちりめんご飯 豆乳みそ汁 節分豆	精白米	牛乳 ちりめんじゃこ うすあげ 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ 節分豆	ごぼう こんにゃく にんじん グリーンピース 干しいたけ 大根 白菜 大根 にんじん ほうれん草 しめじ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒 削り節 塩
4日 (月)	ラーメン 鶏肉のさっぱり煮	小型コッペパン 中華麺 ごま油 さとう	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 うすら卵	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが にんにく 土しょうが	うすロしょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ 酢 こいロしょうゆ
5日 (火)	カレーライス 福神漬け オレンジポンチ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ みかんジュース	カレールウ 塩 コショウ ソース
6日 (水)	えびのチリソース煮 カリフラワーと ひき肉のとろみスープ	コッペパン 油 ごま油 さとう 片栗粉 油 片栗粉	牛乳 エビ 鶏ひき肉	にんにく 土しょうが 玉ねぎ カリフラワー 土しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	酒 ケチャップ こいロしょうゆ 豆板醤 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ 酒 塩 コショウ
7日 (木)	さわらの バーベキューソース イタリアンスープ	うすまきパン さとう 揚げ油 片栗粉 油 パン粉	牛乳 さわら ベーコン 卵 粉チーズ	青ねぎ 土しょうが にんにく りんご 玉ねぎ にんじん コーン パセリ	こいロしょうゆ 酒 塩 白ワイン コショウ コンソメ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ
8日 (金)	豚肉と野菜の香り炒め みそ汁	精白米 油	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 うすあげ みそ	にんじん まいたけ いら にんにく 玉ねぎ 春菊	こいロしょうゆ 酒 塩 コショウ コチュジャン 削り節
12日 (火)	コーンピラフ 白菜のスープ いちごヨーグルト	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 ベーコン 卵 いちごヨーグルト	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 コショウ こいロしょうゆ 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
13日 (水)	ポークビーンズ れんこんのサラダ ぼんかん	コッペパン 油 さとう じゃがいも 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 まわかめ	玉ねぎ にんじん グリンピース れんこん にんじん ぼんかん	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ コンソメ
14日 (木)	鶏肉のねぎ揚げ たぬき汁 小魚アーモンド	黒糖パン 揚げ油 小麦粉 片栗粉 油 アーモンド	牛乳 鶏肉 卵 ごぼう天 うすあげ 小魚	青ねぎ 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	こいロしょうゆ 酒 削り節 うすロしょうゆ
15日 (金)	鶏そぼろご飯 鮭のかす汁	精白米 油 さとう さといも	牛乳 鶏ひき肉 鮭 うすあげ 白みそ	土しょうが グリンピース 大根 にんじん こんにゃく ごぼう 青ねぎ	みりん こいロしょうゆ 塩 酒かす 削り節
18日 (月)	みそおでん ゆずあえ	ハニーパンズ さといも さとう さとう	牛乳 豚肉 ごぼう天 みそ 冷凍厚揚げ 昆布	大根 にんじん こんにゃく 白菜 小松菜 しめじ ゆず果汁	こいロしょうゆ みりん 削り節 塩 うすロしょうゆ みりん
19日 (火)	★さばのごま煮 豚汁	精白米 ねりごま さとう	牛乳 さば 豚肉 うすあげ みそ ごぼう天	土しょうが 白ねぎ 大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく えのきたけ	こいロしょうゆ みりん 酒 削り節
20日 (水)	アメリカンドッグ キャベツスープ	小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス 油	牛乳 フランクフルト ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	ケチャップ ソース 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 うすロしょうゆ コショウ
21日 (木)	みつばと根菜の 和風スパゲッティ ブロッコリーのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ バター 油 ごまドレッシング	牛乳 ベーコン	みつば れんこん ごぼう にんにく ブロッコリー	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 塩 みりん コショウ 塩
22日 (金)	ピピンパ わかめスープ	精白米 油 さとう 白ごま ごま油 白ごま	牛乳 牛肉 きざみのり わかめ 卵	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 えのきたけ	こいロしょうゆ 塩 ラー油 鶏がら 中華スープ 削り節 うすロしょうゆ 塩 コショウ
25日 (月)	★レタスとキムチの 豆乳チゲ フルーツコンポート	コッペパン ごま油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳	白菜キムチ レタス 緑豆もやし にんにく りんご パイン缶 黄桃缶	こいロしょうゆ 塩 コショウ 酒
26日 (火)	れんこんご飯 つくね汁	精白米 もち米 油	牛乳 豚肉 荒びきつくね 豆腐 うすあげ みそ	れんこん にんじん ごぼう みつば 白菜 にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ みりん 酒 削り節 削り節
27日 (水)	洋風鍋 みたらし団子	小型コッペパン じゃがいも さとう 片栗粉 冷凍もち	牛乳 フランクフルト ベーコン	白菜 ブロッコリー にんじん	塩 鶏がら ローリエ コンソメ コショウ こいロしょうゆ
28日 (木)	あんかけうどん じゃこ豆	小型コッペパン うどん 片栗粉 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ 大豆 干しエビ	白菜 玉ねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ しめじ 土しょうが	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ みりん

★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	652	25.6	21.1	2.8	347	2.0	211	0.35	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%