

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)	カレーライス 福神漬け ホワイトボンチ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 牛肉 カルピス	玉ねぎ にんにく にんにく 福神漬け ナタデココ パイン缶 黄桃缶	カレールウ 塩 コショウ ソース
5日 (水)	ミートポテト キャベツと コーンのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 和風ドレッシング	牛乳 合びき肉	玉ねぎ にんにく ピーマン キャベツ コーン にんにく	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ 塩
6日 (木)	ピラフ レタススープ ももゼリー	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース レタス 玉ねぎ にんにく パセリ ももゼリー	白ワイン 塩 コショウ コンソメ うす口しょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
7日 (金)	いわしのかば焼き風 豚汁	精白米 片栗粉 さとう 揚げ油	牛乳 いわし 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	にんにく 大根 しめじ 玉ねぎ 青ねぎ	酒 こい口しょうゆ みりん 削り節
10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 にんにく コーン にんにく 土しょうが グリーンアスパラガス キャベツ	豆板醤 塩 こい口しょうゆ 酒 塩 コショウ
11日 (火)	チャブチエ 五目スープ	精白米 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 にんにく にんにく 土しょうが 白菜 にんにく 緑豆もやし えのきたけ 青ねぎ 土しょうが	塩 コショウ こい口しょうゆ 酒 鶏がら うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ
12日 (水)	鶏肉のマリネ ベーコンと キャベツのスープ煮	小型ハニーバuns 片栗粉 揚げ油 さとう 手む豆	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんにく ピーマン キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン トマト缶	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
13日 (木)	ひじきご飯 ごま風味みそ汁	精白米 油 さとう ねりごま	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ 冷凍豆腐 うすあげ わかめ みそ	にんにく グリンピース 大根 みつば えのきたけ	塩 うす口しょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
14日 (金)	鶏肉と大豆のカレー炒め スー いちごヨーグルト	精白米 じゃがいも さとう 油 油	牛乳 鶏肉 冷凍大豆 豚肉 卵 いちごヨーグルト	さやいんげん キャベツ にんにく パセリ	塩 カレー粉 酒 こい口しょうゆ みりん コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 うす口しょうゆ コショウ
17日 (月)	ヒレカツ ゆでキャベツ コーンスープ アーモンド	小型ごまパーカーパン 揚げ油 油 アーモンド	牛乳 ヒレカツ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン クリームコーン パセリ	トンカツソース 塩 コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
18日 (火)	さばのしょうが煮 けんちん汁 味付けのり	精白米 さとう さといも	牛乳 さば 鶏肉 うすあげ 冷凍豆腐 味付けのり	土しょうが 大根 にんにく ごぼう 青ねぎ	こい口しょうゆ 酒 みりん うす口しょうゆ 削り節
19日 (水)	にんにくのポタージュ フルーツ白玉	バターロール じゃがいも 油 小麦粉 バター もち さとう	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	にんにく 玉ねぎ コーン パセリ マッシュルーム パイン缶 黄桃缶	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
20日 (木)	中華風炊き込みご飯 春雨スープ	精白米 ごま油 春雨 ラード	牛乳 焼き豚 豚肉	玉ねぎ にんにく グリンピース 土しょうが 青ねぎ 干しいたけ もやし にんにく 青ねぎ 土しょうが	中華スープ うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 削り節 中華スープ こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 コショウ
21日 (金)	筑前煮 もやしのナムル 丸干し	精白米 じゃがいも 油 さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 がんもどき ごぼう天 ちくわ ハム 丸干し	こんにゃく にんにく たけのこ さやいんげん 土しょうが 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こい口しょうゆ 削り節 塩 七味 こい口しょうゆ 酢
24日 (月)	ポークビーンズ グリーンアスパラと コーンのサラダ	うすまきパン じゃがいも 油 さとう ソイドレッシング	牛乳 豚肉 ベーコン 冷凍大豆	玉ねぎ にんにく グリンピース グリーンアスパラガス コーン	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ コンソメ ローリエ 塩
25日 (火)	シンジュシー つくね汁 パインゼリー	精白米 油 さとう	牛乳 豚肉 昆布 鶏つくね 冷凍豆腐 うすあげ みそ	土しょうが 白ねぎ にんにく 干しいたけ グリンピース 白菜 にんにく ごぼう 青ねぎ パインゼリー	こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん 酒 削り節 削り節
26日 (水)	八宝菜 揚げしゅうまい	コッペパン 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 エビ イカ うすら卵 しゅうまい	たけのこ にんにく 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 うす口しょうゆ
27日 (木)	豚肉と キャベツのみそ炒め かきたま汁	精白米 さとう ごま油 ラード	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ 卵	キャベツ にんにく ピーマン にんにく にんにく みつば えのきたけ	こい口しょうゆ 酒 うす口しょうゆ 削り節
28日 (金)	ピピンパ わかめスープ	精白米 白ごま 油 さとう ごま油 白ごま	牛乳 牛肉 きざみのり わかめ	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんにく ほうれん草 キャベツ にんにく 青ねぎ	こい口しょうゆ 塩 ラー油 鶏がら 中華スープ 削り節 うす口しょうゆ 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	644	23.5	19.8	2.5	315	1.9	239	0.36	0.50	21	3.7
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%