

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 (火)	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	うすろしょうゆ こいロしょうゆ 七味 みりん うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
2日 (水)	カレー肉じゃが フルーツコンポート	うすまきパン ジャがいも 油 バター さとう	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 和なし缶 黄桃缶 パイン缶	塩 コショウ 白ワイン 削り節 こいロしょうゆ カレー粉
3日 (木)	牛肉と根菜の元気丼 かきたま汁	精白米 さとう 油 ごま油 片栗粉	牛乳 牛肉 鶏肉 卵 かまぼこ	ごぼう 玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 にんにく にんじん みつば えのきたけ	こいロしょうゆ 酒 豆板醤 うすろしょうゆ 削り節
4日 (金)	あじの土佐漬け 豚汁	精白米 揚げ油 さとう	牛乳 豆あじ(片栗粉付き) 豚肉 冷凍うすあげ みそ ごぼう天	きゅうり 青ねぎ 青じそ レモン 大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ しめじ こんにゃく	酢 こいロしょうゆ みりん 削り節
7日 (月)	中華風うま煮 もやしのナムル	黒糖パン 油 片栗粉 ごま油 ごま油 さとう	牛乳 イカ 豚肉 うすら卵 冷凍厚揚げ ハム	土しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	鶏がら 中華スープ みりん 酒 うすろしょうゆ 塩 コショウ こいロしょうゆ 酢 七味
8日 (火)	ひじきとコーンの炒め煮 けんちん汁	精白米 油 さとう さといも	牛乳 ベーコン ひじき 鶏肉 冷凍豆腐 うすあげ	コーン にんじん 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ 塩 うすろしょうゆ 削り節
9日 (水)	焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮 りんごゼリー	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 にら 土しょうが 干しいたけ にんにく 土しょうが りんごゼリー	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ こいロしょうゆ 酢
10日 (木)	★ジャンバラヤ スー プ	精白米 さとう 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 卵	玉ねぎ にんじん 土しょうが ピーマン にんにく マッシュルーム キャベツ にんじん パセリ	カレー粉 チリパウダー 塩 コショウ ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ コンソメ うすろしょうゆ
11日 (金)	ちゃんこ鍋 煮豆	精白米 さとう さとう	牛乳 鶏平つくね 鮭 平天 豚肉 大豆 昆布	白菜 大根 にんじん ほうれん草 にんじん こんにゃく	うすろしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 削り節
15日 (火)	カレーライス 福神漬け ホワイトボンチ	精白米 ジャがいも 油	牛乳 豚肉 カルピス	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け ナタデココ 黄桃缶 パイン缶	カレー粉 塩 コショウ ソース
16日 (水)	サーモンフライ ゆでキャベツ タルタルソース コーンスープ	コッペパン 揚げ油 タルタルソース 油	牛乳 サーモンフライ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	塩 コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
17日 (木)	じゃこ昆布ご飯 豚汁 みかんゼリー	精白米 ごま油 白ごま	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 豚肉 冷凍うすあげ みそ ごぼう天	にんじん ごぼう みつば 白菜 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ しめじ こんにゃく みかんゼリー	昆布茶 こいロしょうゆ うすろしょうゆ みりん 削り節
18日 (金)	関東煮 わかめとツナの炒め物 たくあん漬け	精白米 ジャがいも さとう 油 白ごま	牛乳 うすら卵 ごぼう天 鶏肉 がんもどき ちくわ わかめ ツナ水煮	大根 にんじん こんにゃく 玉ねぎ コーン 青ねぎ たくあん漬け	こいロしょうゆ 削り節 出し昆布 豆板醤 酒 こいロしょうゆ
21日 (月)	チキン南蛮 キャベツスープ ヨーグルト	コッペパン 小麦粉 さとう 揚げ油 油	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	酢 こいロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ うすろしょうゆ
22日 (火)	豚肉と大豆の 炊き込みご飯 にらたまスープ	精白米 もち米 ラード さとう 栗 片栗粉	牛乳 豚肉 大豆 干しエビ 卵	にんじん たけのこ 干しいたけ にら 緑豆もやし にんじん しめじ	こいロしょうゆ コンソメ 塩 鶏がら うすろしょうゆ 酒 中華スープ 塩
23日 (水)	きつねうどん ツナ入りおひたし	小型コッペパン うどん さとう 白ごま さとう	牛乳 冷凍うすあげ かまぼこ ツナ水煮	青ねぎ 白菜 土しょうが ほうれん草 にんじん	こいロしょうゆ うすろしょうゆ 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ 削り節
24日 (木)	ハヤシライス 大根サラダ アーモンド	精白米 油 アーモンド	牛乳 牛肉 茎わかめ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース 大根 にんじん	赤ワイン コンソメ ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 コショウ 柑橘ドレッシング
25日 (金)	さんまのかばやき風 みそ汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 さんま わかめ うすあげ 冷凍豆腐 みそ	玉ねぎ 青ねぎ しめじ	酒 こいロしょうゆ みりん 削り節
28日 (月)	きのこスパゲッティ 根菜サラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 バター 香りがまドレッシング さつまいも	牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ えのきたけ 生しいたけ 大根 にんじん	こいロしょうゆ 塩 コショウ 塩
29日 (火)	コーンピラフ 白菜のスープ	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 ベーコン 卵	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ
30日 (水)	洋風鍋 みたらし団子	小型コッペパン ジャがいも もち さとう 片栗粉	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	鶏がら ローリエ 塩 コショウ コンソメ こいロしょうゆ
31日 (木)	さつまいもご飯 つくね汁 丸干し	精白米 さつまいも 白ごま	牛乳 荒挽き鶏つくね 冷凍豆腐 みそ うすあげ 丸干し	白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 塩 出し昆布 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	649	23.8	20.5	2.6	330	1.9	232	0.32	0.50	22	3.6
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%