

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)	豚肉とじゃがいもの きんぴら ゆずあえ ふりかけ	精白米 揚げ油 白ごま シューストリングポテト 油 さとう さとう	牛乳 豚肉 昆布 わかめふりかけ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ グリンピース 土しょうが 白菜 小松菜 しめじ ゆず果汁	こいロしょうゆ 酒 みりん 七味 塩 うすロしょうゆ みりん
5日 (火)	しめじご飯 豚汁 みかん	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	しめじ にんじん こんにゃく にんじん 玉ねぎ 大根 青ねぎ みかん	塩 酒 うすロしょうゆ 出し昆布 削り節 削り節
6日 (水)	パンネのミートソース コーンクリームスープ	コッペパン ペンネ 油 油 バター 小麦粉	牛乳 合びき肉 鶏レバー缶 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ にんじん 玉ねぎ コーン クリームコーン パセリ	塩 ケチャップ トマトピューレ ソース 赤ワイン コショウ コンソメ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ
7日 (木)	豚キムチ かきたま汁	精白米 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 かまぼこ	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく にんじん みつば えのきたけ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
8日 (金)	★鮭と小松菜の まぜご飯 大根と厚揚げの煮物 みそ汁	精白米 ごま油 白ごま さとう じゃがいも	牛乳 鮭フレーク 冷凍厚揚げ みそ うすあげ	小松菜 大根 にんじん 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	酒 うすロしょうゆ みりん 削り節 削り節
11日 (月)	ひじきご飯 さつま汁	精白米 油 さとう さつまいも	牛乳 ひじき 鶏肉 うすあげ 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ	グリンピース にんじん にんじん 青ねぎ	塩 うすロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
12日 (火)	はたはたのから揚げ 白菜の煮物 のりのつくだ煮	精白米 揚げ油 さとう	牛乳 はたはた(片栗粉付き) 豚肉 ごぼう天 うすあげ のりのつくだ煮	白菜 にんじん 春菊	うすロしょうゆ 出し昆布 削り節
13日 (水)	ベーコンポテト スープ	うすまきパン じゃがいも 油	牛乳 ベーコン 卵	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ	塩 コショウ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ ローリエ
14日 (木)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 牛肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け 大根 にんじん	カレーウ 塩 コショウ ソース 柑橘ドレッシング
15日 (金)	イタリアンスパゲッティ みかん アーモンド	小型コッペパン スパゲッティ 油 アーモンド	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム みかん	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
18日 (月)	大豆のかりんとう 白菜のスープ	コッペパン さとう 揚げ油 さつまいも 片栗粉 油	牛乳 大豆 かえりちりめん 牛乳 ベーコン 卵	白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
19日 (火)	すき焼き風煮 紅白なます	精白米 さとう 油 すき焼き麩 さとう 白ごま	牛乳 牛肉 焼き豆腐 うすあげ	白菜 玉ねぎ こんにゃく 春菊 青ねぎ えのきたけ 大根 にんじん	こいロしょうゆ 塩 うすロしょうゆ 酢
20日 (水)	ポトフ ピザソース スライスチーズ	オーリーブパン じゃがいも オーリーブ油 さとう	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン スライスチーズ	玉ねぎ かぶ にんじん キャベツ パセリ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト水煮	鶏がら ローリエ コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ トマトピューレ ケチャップ 塩 コショウ バジル
21日 (木)	ツナそぼろご飯 ごま風味みそ汁	精白米 油 さとう 白ごま ねりごま	牛乳 ツナ油漬け わかめ 豆腐 うすあげ みそ	にんじん 土しょうが みつば 大根 えのきたけ 春菊	こいロしょうゆ みりん 削り節
22日 (金)	焼き鳥風 のっぺい汁 みかん	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう さといも 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	白ねぎ 大根 ごぼう にんじん 青ねぎ こんにゃく みかん	こいロしょうゆ 酒 みりん こいロしょうゆ うすロしょうゆ 塩 削り節
25日 (月)	ラーメン 大豆の炒り煮	小型コッペパン 中華麺 ごま油 さとう 白ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ 炒り大豆 ちりめんじゃこ	キャベツ もやし 青ねぎ 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 こいロしょうゆ
26日 (火)	中華風炊き込みご飯 わかめスープ	精白米 精麦 ごま油 白ごま	牛乳 焼き豚 豚肉 わかめ	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	中華スープ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら うすロしょうゆ 削り節 中華スープ 塩 コショウ
27日 (水)	鮭とかぶの クリームシチュー フルーツコンポート	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花生ペースト さとう	牛乳 鮭 ベーコン 牛乳 生クリーム	かぶ しめじ ほうれん草 玉ねぎ にんじん りんご 黄桃缶 バイン缶	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
28日 (木)	さばのみそ煮 けんちん汁	精白米 さとう さといも	牛乳 さば 白みそ 赤だしみそ 鶏肉 豆腐 うすあげ	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
29日 (金)	豚肉と茎わかめの 炒め煮 みそ汁 手作りふりかけ	精白米 油 さとう ごま油 油 さとう 白ごま	牛乳 豚肉 茎わかめ 豆腐 うすあげ みそ ちりめんじゃこ 青のり 削り節	にんじん 大根 しめじ 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 削り節 七味 削り節 こいロしょうゆ みりん

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	651	24.3	20.0	2.5	345	2.2	231	0.37	0.49	23	4.0
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%