

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
3日 (月)	まぜ寿司 豆乳みそ汁 ひなあられ	精白米 さとう 白ごま ひなあられ	牛乳 エビ 高野豆腐 きざみのり 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	たけのこ にんじん 干しいたけ かんぴょう グリンピース 白菜 大根 みつば にんじん しめじ	酒 酢 塩 こいロしょうゆ 削り節 削り節
4日 (火)	さばのごま煮 ちゃんこ鍋	精白米 ねりごま さとう さとう	牛乳 さば 荒びき鶏つくね 平天 豚肉	土しょうが 白ねぎ 白菜 大根 にんじん ほうれん草	こいロしょうゆ みりん 酒 塩 うすロしょうゆ みりん 削り節 出し昆布
5日 (水)	チキンカレー ブロッコリーと コーンのサラダ	ナン 小麦粉 油 じゃがいも ソイドレッシング	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 土しょうが にんにく レモン ブロッコリー コーン	チャツネ カレー粉 鶏がら コンソメ ケチャップ ソース 塩 ローリエ コショウ 塩
6日 (木)	わかさぎフライ タルタルソース キャベツスープ ももゼリー	コッペパン 揚げ油 タルタルソース 油	牛乳 わかさぎフライ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ ももゼリー	鶏がら ローリエ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
7日 (金)	レタスとキムチの 豆乳チゲ チャプチェ	精白米 ごま油 春雨 ごま油 白ごま さとう	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 牛肉	白菜キムチ 玉ねぎ レタス 緑豆もやし にんにく 干しいたけ たら 玉ねぎ にんじん にんにく 土しょうが	こいロしょうゆ 塩 コショウ 酒 塩 コショウ こいロしょうゆ 酒
10日 (月)	ポークビーンズ 大根サラダ	コッペパン 油 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 茎わかめ	玉ねぎ にんじん グリンピース 大根 にんじん	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ コンソメ 柑橘ドレッシング
11日 (火)	ふきと豚肉のきんぴら けんちん汁	精白米 油 ごま油 白ごま さとう さといも	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 うすあげ	ふき にんじん 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	塩 七味 みりん 酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
12日 (水)	ラーメン わかめとツナの炒め物	小型コッペパン 中華麺 ごま油 油 白ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ ツナ水煮	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが 玉ねぎ コーン 青ねぎ	うすロしょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ 豆板醤 酒 こいロしょうゆ
13日 (木)	★里芋ごはん 豚汁 ヨーグルト	精白米 さといも	牛乳 鮭 昆布 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ ヨーグルト	土しょうが みつば 大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく しめじ	うすロしょうゆ 酒 削り節
14日 (金)	カツカレー 福神漬け オレンジポンチ	精白米 じゃがいも 油 揚げ油	牛乳 牛肉 ヒレカツ	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け ナタデココ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 オレンジジュース	カレールウ 塩 コショウ ソース
17日 (月)	赤飯 豚肉と キャベツのみそ炒め かきたま汁 さつまいもと栗のタルト	精白米 もち米 小豆 ごま塩 さとう ごま油 ラード さつまいもと栗のタルト	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 卵 かまぼこ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく みつば にんじん えのきたけ	塩 こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節
19日 (水)	麦ごはん 炒り卵の花 つくね汁 ふりかけ	精白米 精麦 さとう 油	牛乳 冷凍おから うすあげ 荒びき鶏つくね 豆腐 みそ うすあげ さけふりかけ	にんじん 青ねぎ 干しいたけ 白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節 削り節
20日 (木)	きのこのスパゲッティ ほうれん草のサラダ	小型コッペパン スパゲッティ バター 香りごまドレッシング	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 ほうれん草 にんじん 緑豆もやし コーン	こいロしょうゆ 塩 コショウ 塩

★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	24.3	20.0	2.6	332	2.0	207	0.36	0.48	27	4.2
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%