

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	すきやき風煮	精白米 さとう 油 すきやき麩	牛乳 牛肉 冷凍焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 糸こんにゃく えのきたけ 青ねぎ 春菊	こいロしょうゆ
(月)	紅白なます	さとう 白ごま	冷凍うすあげ	大根 にんじん	うすロしょうゆ 酢 塩
2日	ハンバーグの煮込み風	コッペパン 揚げ油 さとう 油	牛乳 ハンバーグ	玉ねぎ マッシュルーム	ケチャップ ソース
(火)	白菜のスープ ヨーグルト	油	ベーコン 卵 ヨーグルト	白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ ローリエ
3日	かやくご飯	精白米 精麦	牛乳 鶏肉 冷凍うすあげ	にんじん たけのこ こんにゃく	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒
(水)	いわしのつみれ汁 節 分豆		いわしのつみれ 冷凍豆腐 みそ 冷凍うすあげ 節分豆	白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	削り節
4日	チキンカレー	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 土しょうが にんじん レモン	ガーリックパウダー ケチャップ 鶏がら コンソメ ソース カレー粉 チャツネ ローリエ コショウ 塩
(木)	ブロッコリーと コーンのサラダ	香りごまドレッシング		ブロッコリー コーン	塩
5日	さんまの香梅煮	精白米 さとう	牛乳 さんま	土しょうが 梅干し	こいロしょうゆ 酒
(金)	豚汁 ふりかけ		豚肉 冷凍うすあげ みそ ひじきふりかけ	大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく しめじ	削り節
8日	焼きビーフン	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油	牛乳 豚肉 エビ	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ
(月)	鶏肉のさっぱり煮	さとう	鶏肉 うずら卵	にんにく 土しょうが	酢 こいロしょうゆ
9日	牛肉と根菜の元気丼	精白米 さとう 油 ごま油 片栗粉	牛乳 牛肉	ごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草 にんにく	塩 こいロしょうゆ 酒 豆板醤
(火)	みそ汁		冷凍豆腐 わかめ みそ 冷凍うすあげ	玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	削り節
10日	八宝菜	コッペパン りんごジャム 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 エビ イカ うずら卵	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ もやし 土しょうが	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすロしょうゆ
(水)	揚げぎょうざ	揚げ油	ぎょうざ		
12日	ひじきの炒め煮	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき 平天	こんにゃく にんじん	こいロしょうゆ みりん 削り節
(金)	鮭のかす汁	さといも	鮭 冷凍うすあげ 白みそ	大根 にんじん こんにゃく ごぼう 青ねぎ	酒かす 削り節
15日	洋風鍋	コッペパン じゃがいも	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
(月)	キャベツとツナのサラダ	白ごま ごま油 さとう	ツナ油漬け	キャベツ にんじん コーン	塩 酢 こいロしょうゆ
16日	豚キムチ かきたま汁 味付けのり	精白米 ごま油 さとう 油 ねりごま	牛乳 豚肉	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく	こいロしょうゆ
(火)			鶏肉 かまぼこ 卵 味付けのり	にんじん えのきたけ 春菊	削り節 うすロしょうゆ
17日	パンネのミートソース	コッペパン パンネ 油	牛乳 豚ひき肉 鶏レバー缶	玉ねぎ にんじん にんにく	ケチャップ トマトピューレ 塩 ソース 赤ワイン コショウ
(水)	コーンクリームスープ ミニフィッシュ	油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 生クリーム ミニフィッシュ	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ クリームコーン	コンソメ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ
18日	シーフードピラフ カリフラワーと ひき肉のスープ ミニゼリー	精白米 精麦 バター 油 油 片栗粉	牛乳 イカ エビ ベーコン 鶏ひき肉	玉ねぎ にんじん ピーマン カリフラワー 土しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 ミニゼリー(洋梨・ぶどう)	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ 酒 塩 コショウ
19日	さばのねぎだれ	精白米 揚げ油 油 白ごま さとう ごま油	牛乳 さば(片栗粉付き)	玉ねぎ 青ねぎ にんにく	こいロしょうゆ みりん 酢 七味
(金)	豆乳みそ汁		鶏肉 冷凍うすあげ 豆乳 みそ	白菜 大根 ほうれん草 にんじん しめじ 春菊	削り節
22日	イカのチリソース煮	コッペパン 油 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 イカ	にんにく 土しょうが 玉ねぎ	酒 ケチャップ こいロしょうゆ 豆板醤
(月)	ワンタンスープ アーモンド	ワンタンの皮 油 ごま油 アーモンド	豚ひき肉 ちくわ	キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ
23日	シンジュージー	精白米 油 さとう	牛乳 豚肉 昆布	土しょうが 白ねぎ にんじん グリーンピース	こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 酒 削り節
(火)	つくね汁		荒びき鶏つくね 冷凍豆腐 みそ 冷凍うすあげ	白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	削り節
24日	ちりめんキャベツ	油 さとう 白ごま ごま油	ちりめんじゃこ	キャベツ たくあん	こいロしょうゆ みりん
24日	あんかけうどん	小型コッペパン うどん 片栗粉	牛乳 鶏肉 冷凍うすあげ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ 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
(水)	煮豆	さとう	大豆 昆布	にんじん こんにゃく	こいロしょうゆ
25日	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
(木)				りんご バイン缶 黄桃缶 ナタデココ	
26日	そぼろご飯	精白米 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 卵	土しょうが グリンピース	みりん こいロしょうゆ 塩
(金)	けんちん汁	さといも	冷凍豆腐 冷凍うすあげ	大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	うすロしょうゆ 削り節
29日	チキン南蛮	コッペパン 揚げ油 さとう 片栗粉	牛乳 鶏肉		塩 コショウ ガーリックパウダー 酢 こいロしょうゆ
(月)	五目スープ ぼんかん	じゃがいも	豚肉	白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ えのきたけ 土しょうが ぼんかん	鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 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	657	25.6	21.5	2.7	343	2.2	236	0.33	0.52	23	3.9
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%