

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 (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 うすあげ かまぼこ ツナ水煮	青ねぎ 白菜 ほうれん草 にんじん 土しょうが	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ 削り節
2日 (木)	ひじきご飯 豚汁 ミニゼリー	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ 豚肉 平天 みそ	グリーンピース にんじん 大根 にんじん 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ ミニゼリー(ピーチ・ぶどう)	塩 うすロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
3日 (金)	五目うま煮 もやしとにらの炒め物 小魚佃煮	精白米 さといも 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 うすら卵 平天 がんもどき ベーコン 小魚佃煮	ごぼう さやいんげん たけのこ にんじん こんにゃく 緑豆もやし にら えのきたけ	こいロしょうゆ みりん 削り節 塩 こいロしょうゆ 塩 コショウ
7日 (火)	ツナスパゲッティ グリーンアスパラの サラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 バター ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ツナ油漬け きざみのり	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ グリーンアスパラガス キャベツ コーン	こいロしょうゆ 塩 コショウ 塩
8日 (水)	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 りんご缶 バイン缶 黄桃缶 ナタデココ	ガーリックパウダー 塩 コショウ カレールウ ソース
9日 (木)	八宝菜 揚げぎょうざ	黒糖パン 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 エビ イカ うすら卵 ぎょうざ	たけのこ にんじん 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 うすロしょうゆ
10日 (金)	高野豆腐の卵とし みそ汁 きゅうりの即席漬け	精白米 さとう じゃがいも さとう ごま油	牛乳 高野豆腐 卵 うすあげ みそ	にんじん みつば 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ きゅうり	削り節 うすロしょうゆ 削り節 塩 酢 こいロしょうゆ 七味
13日 (月)	ホキの竜田揚げ ベーコンとキャベツの スープ煮 ヨーグルト	コッペパン 揚げ油 片栗粉 手亡豆	牛乳 ホキ ベーコン ヨーグルト	土しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒 鶏がら ローリエ うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
14日 (火)	★もずく丼 ごま風味みそ汁	精白米 油 さとう 片栗粉 ねりごま	牛乳 豚ひき肉 もずく 豆腐 うすあげ わかめ みそ	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン 土しょうが 大根 みつば えのきたけ	こいロしょうゆ みりん 酒 塩 削り節
15日 (水)	焼きビーフン もやしのナムル	小型コッペパン ビーフン ロード ごま油 ごま油 さとう	牛乳 豚肉 エビ ハム	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ こいロしょうゆ 酢 七味
16日 (木)	ジャンバラヤ キャベツスープ	精白米 さとう 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	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 玉ねぎ 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 うすロしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
17日 (金)	いわしの香梅煮 けんちん汁 ひじきふりかけ	精白米 さとう さといも 白ごま さとう	牛乳 いわし 鶏肉 うすあげ 豆腐 ひじき ちりめんじゃこ	梅干し 土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ みりん
20日 (月)	★オーロラチキン コンソープ アーモンド	コッペパン じゃがいも 片栗粉 揚げ油 さとう アーモンド	牛乳 鶏肉 みそ	土しょうが にんじん ピーマン 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	酒 こいロしょうゆ ケチャップ カレー粉 コショウ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
21日 (火)	大豆もやしの 炊き込みご飯 わかめスープ	精白米 大麦 ごま油 白ごま 白ごま	牛乳 鶏肉 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 えのきたけ	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味 鶏がら 中華スープ 削り節 うすロしょうゆ 塩 コショウ
22日 (水)	チキンカレー キャベツと コーンのサラダ	ナン じゃがいも 小麦粉 油 香りごまドレッシング	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 土しょうが レモン キャベツ コーン にんじん	カレー粉 鶏がら コンソメ ソース ケチャップ チャツネ ローリエ コショウ ガーリックパウダー 塩 塩
23日 (木)	チンジャオロース にらたまスープ	精白米 油 さとう 片栗粉 片栗粉	牛乳 牛肉 卵	たけのこ ピーマン にんじん 緑豆もやし にんにく にら 玉ねぎ にんじん 干しいたけ	オイスターソース こいロしょうゆ 酒 コショウ 鶏がら うすロしょうゆ 酒 塩 中華スープ
24日 (金)	あじの南蛮漬け つくね汁 ふりかけ	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 あじ 鶏つくね 豆腐 みそ うすあげ わかめふりかけ	玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 酢 こいロしょうゆ 七味 削り節
27日 (月)	ポークビーンズ フルーツ白玉	コッペパン じゃがいも 油 さとう もち さとう	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース パイン缶 黄桃缶	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ コンソメ ローリエ
28日 (火)	中華風炊き込みご飯 春雨スープ	精白米 ごま油 春雨 ロード	牛乳 焼き豚 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ 干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが	中華スープ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 削り節 中華スープ コショウ こいロしょうゆ うすロしょうゆ 塩
29日 (水)	わかさぎフライ タルタルソース パンブキンスープ	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース 油 片栗粉	牛乳 わかさぎフライ ベーコン 牛乳 生クリーム	かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
30日 (木)	鶏ごぼうご飯 なすのみそ汁	精白米 さとう 油	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ みそ わかめ	にんじん ごぼう 干しいたけ グリンピース 水なす 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	こいロしょうゆ 酒 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	624	22.9	19.5	2.6	329	2.0	212	0.30	0.48	19	3.8
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%