

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)	パンネのミートソース 白菜のスープ	コッペパン パンネ 油 油	牛乳 豚ひき肉 鶏レバー缶 ベーコン 卵	玉ねぎ にんじん にんにく 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	ケチャップ トマトピューレ ソース 赤ワイン 塩 コショウ 鶏がら コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ ローリエ
4日 (火)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 ジャがいも 油	牛乳 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 福神漬け 大根 にんじん	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー 柑橘ドレッシング
5日 (水)	五目うどん 煮 豆	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ わかめ 大豆 昆布	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ にんじん こんにゃく	うす口しょうゆ みりん 削り節 出し昆布 こい口しょうゆ
6日 (木)	牛肉と根菜の元気丼 きのこスープ	精白米 さとう 油 ごま油 片栗粉	牛乳 牛肉 豚肉	ごぼう 玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 にんにく 白菜 にんじん しめじ えのきたけ たら 土しょうが	こい口しょうゆ 酒 豆板醤 うす口しょうゆ 鶏がら 中華スープ 塩 コショウ
7日 (金)	豆腐チゲ はたはたのから揚げ	精白米 さとう ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ はたはた(片栗粉付き)	白菜 白菜キムチ 緑豆もやし 白ねぎ たら	豚骨スープ 塩 こい口しょうゆ
11日 (火)	ツナ大豆ご飯 大根と鶏肉のスープ	精白米 白ごま さとう 油 片栗粉	牛乳 ツナ油漬け 大豆 鶏肉	にんじん 土しょうが 大根 にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	こい口しょうゆ 酒 削り節 鶏がら コンソメ 酒 うす口しょうゆ 塩 コショウ
12日 (水)	八宝菜 マーボー春雨	コッペパン 油 ごま油 片栗粉 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 イカ うすら卵 豚ひき肉	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 たら 白ねぎ 土しょうが にんにく	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うす口しょうゆ 酒 こい口しょうゆ 塩 コショウ オイスターソース 豆板醤
13日 (木)	コーンピラフ スー プ アーモンド	精白米 大麦 バター 油 アーモンド	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん パセリ	コンソメ こい口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うす口しょうゆ
14日 (金)	あじの土佐漬け 豚 汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 あじ 豚肉 うすあげ みそ 平天	ぎゅうり 青じそ 青ねぎ レモン 大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく	酒 塩 酢 こい口しょうゆ みりん 削り節
17日 (月)	ポトフ フルーツコンポート	コッペパン ジャがいも さとう	牛乳 フランクフルト	玉ねぎ かぶ にんじん キャベツ パセリ りんご 黄桃缶 アロエ缶	鶏がら ローリエ コンソメ こい口しょうゆ 塩 コショウ
18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 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	うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 七味 うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
19日 (水)	チキンカレー キャベツと コーンのサラダ	ナン 小麦粉 油 ジャがいも 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 コショウ 鶏がら ソース コンソメ ケチャップ チャツネ ローリエ ガーリックパウダー 塩
20日 (木)	しめじご飯 さつま汁 ミニゼリー	精白米 さつまいも	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 平天 みそ	にんじん しめじ にんじん 青ねぎ ミニゼリー(りんご・みかん)	出し昆布 削り節 うす口しょうゆ 酒 塩 削り節
21日 (金)	さばのみそ煮 けんちん汁 味付けのり	精白米 さとう さといも	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 豆腐 うすあげ 味付けのり	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ 削り節
24日 (月)	ラーメン 揚げぎょうざ	小型コッペパン 中華麺 ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 かまぼこ ぎょうざ	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが	うす口しょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ
25日 (火)	筑前煮 もやしとにらの炒め物	精白米 さといも 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 がんもどき ごぼう天 ちくわ ベーコン	こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん 土しょうが 緑豆もやし たら えのきたけ	こい口しょうゆ 削り節 こい口しょうゆ 塩 コショウ
26日 (水)	クリームシチュー オレンジポンチ	コッペパン ジャがいも 白花豆&白いんげん豆ペースト 油 小麦粉 バター	牛乳 ベーコン エビ 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム コーン みかん缶 黄桃缶 パイン缶 アロエ缶 オレンジジュース	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
27日 (木)	じゃこ昆布ご飯 豚 汁	精白米 ごま油 白ごま	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 豚肉 平天 うすあげ みそ	にんじん ごぼう みつば 白菜 こんにゃく にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	昆布茶 こい口しょうゆ みりん うす口しょうゆ 削り節
28日 (金)	マーボー豆腐 中華和え	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 春雨 白ごま ごま油 さとう	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 青ねぎ キャベツ もやし にんじん	こい口しょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら 酢 こい口しょうゆ
31日 (月)	チキン南蛮 たぬき汁	コッペパン 片栗粉 さとう 揚げ油 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 ごぼう天 うすあげ	こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	酢 こい口しょうゆ 塩 コショウ ガーリックパウダー 削り節 うす口しょうゆ

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	618	23.4	19.5	2.4	315	1.8	222	0.33	0.48	18	3.7
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%