

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 (火)	すき焼き風煮 紅白なます	精白米 さとう 油 すきやき麩 さとう 白ごま	牛乳 牛肉 焼き豆腐 うすあげ	白菜 玉ねぎ 糸こんにゃく えのきたけ 青ねぎ 春菊 大根 にんじん	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酢 塩
2日 (水)	ポーくビーンズ フルーツコンポート	コッペパン ジャがいも 油 さとう 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 りんご 黄桃缶 アロエ缶	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ コンソメ
4日 (金)	そぼろご飯 ごま風味みそ汁	精白米 油 さとう ねりごま	牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 うすあげ みそ わかめ	土しょうが グリンピース 大根 えのきたけ 小松菜	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節
7日 (月)	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 土しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん	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
8日 (火)	さつまいもご飯 豚汁	精白米 さつまいも 白ごま	牛乳 豚肉 平天 うすあげ みそ	大根 こんにゃく にんじん 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	酒 塩 出し昆布 削り節
9日 (水)	洋風鍋 ごまみつもち	小型コッペパン ジャがいも もち 黒ごま 三温糖 黒砂糖 水あめ	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 こいロしょうゆ 酢
10日 (木)	豚キムチ かきたま汁 味付けのり	精白米 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵 味付けのり	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく にんじん えのきたけ みつば	こいロしょうゆ 削り節 うすロしょうゆ
11日 (金)	イタリアンスパゲッティ みかん チーズ	小型コッペパン 油 スパゲッティ	牛乳 ハム チーズ	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
14日 (月)	関東煮 わかめとツナの炒め物	コッペパン ジャがいも さとう 油 白ごま	牛乳 鶏肉 うすら卵 丸天 がんもどき ちくわ わかめ ツナ水煮	大根 こんにゃく 玉ねぎ コーン 青ねぎ	こいロしょうゆ 削り節 出し昆布 豆板醤 酒 こいロしょうゆ
15日 (火)	カレーライス 福神漬け ホワイトボンチ	精白米 ジャがいも 油 さとう	牛乳 鶏肉 カルピス	玉ねぎ にんじん 福神漬け アロエ缶 黄桃缶 りんご缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
16日 (水)	キャベツのスープ煮 はたはたのから揚げ	コッペパン 手亡豆 揚げ油	牛乳 ベーコン はたはた(片栗粉付)	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト缶 コーン	鶏がら ローリエ うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
17日 (木)	シーフードピラフ チンゲン菜のスープ みかん	精白米 大麦 バター 油 片栗粉	牛乳 ベーコン エビ イカ 卵	玉ねぎ にんじん ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし 白ねぎ 土しょうが みかん	塩 コショウ コンソメ 白ワイン 鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
18日 (金)	さんまの松前煮 豚汁	精白米 さとう	牛乳 さんま 昆布 豚肉 平天 うすあげ みそ	土しょうが 白菜 こんにゃく にんじん 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	酒 こいロしょうゆ 酢 削り節
21日 (月)	にんじんのポタージュ キャベツと コーンのサラダ	コッペパン ジャがいも バター 油 小麦粉 イタリアンドレッシング	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ コーン にんじん	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩
22日 (火)	五目うま煮 ゆずあえ	精白米 さといも 油 さとう さとう	牛乳 鶏肉 うすら卵 平天 がんもどき 昆布	ごぼう さやいんげん たけのこ にんじん こんにゃく 白菜 小松菜 しめじ ゆず果汁	こいロしょうゆ みりん 削り節 塩 うすロしょうゆ みりん
24日 (木)	レタスとキムチの 豆乳チゲ ちりめんキャベツ	精白米 ごま油 ごま油 さとう 白ごま	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 ちりめんじゃこ	白菜キムチ 玉ねぎ レタス 白菜 緑豆もやし にんにく キャベツ たくあん	酒 こいロしょうゆ 塩 コショウ みりん こいロしょうゆ
25日 (金)	いわしのかば焼き風 みそ汁 白菜のおかか	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう 油	牛乳 いわし 豆腐 うすあげ みそ わかめ かつおぶし	玉ねぎ 青ねぎ 白菜	酒 こいロしょうゆ みりん 削り節 こいロしょうゆ うすロしょうゆ
28日 (月)	中華風うま煮 もやしのナムル	コッペパン 油 片栗粉 ごま油 ごま油 さとう	牛乳 イカ 豚肉 うすら卵 厚揚げ ハム	たけのこ にんじん 土しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	鶏がら 中華スープ みりん 酒 うすロしょうゆ 塩 コショウ 七味 こいロしょうゆ 酢
29日 (火)	鮭と小松菜のまぜご飯 もずくのすまし汁 アーモンド	精白米 白ごま ごま油 アーモンド	牛乳 鮭フレーク 豆腐 もずく かまぼこ 卵	小松菜 えのきたけ 青ねぎ	酒 うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
30日 (水)	★つくねのカレー鍋 ごぼうのサラダ	コッペパン 香りごまドレッシング	牛乳 鶏つくね 厚揚げ フランクフルト	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ ごぼう にんじん きゅうり	カレールウ ソース 鶏がら 塩 コンソメ 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	632	23.7	20.0	2.6	338	2.0	196	0.32	0.50	22	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%