

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
2日 (月)	ミートポテト キャベツとコーンのソテー	コッペパン じゃがいも 油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ コンソメ 塩 コショウ
6日 (金)	はたはたのから揚げ ワンタンスープ	コッペパン 揚げ油 ワンタンの皮 油 ごま油	牛乳 はたはた(片栗粉付き) 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 うす口しょうゆ
9日 (月)	たけのこご飯 豚汁	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 平天 みそ	たけのこ しめじ こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ	塩 うす口しょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
10日 (火)	中華丼 コーンスープ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ 卵	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン	酒 中華スープ オイスターソース こい口しょうゆ 鶏がら うす口しょうゆ 塩 コショウ 中華スープ
11日 (水)	わかめうどん 煮豆	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ うすあげ 大豆 昆布	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
12日 (木)	カレーライス 福神漬け オレンジボンチ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け みかん缶 バイン缶 黄桃缶 オレンジジュース ナタデココ	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
13日 (金)	サーモンフライ タルタルソース レタススープ	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース	牛乳 サーモンフライ	レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	うす口しょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
16日 (月)	キャベツのスパゲッティ 鶏肉のマーマレード煮	小型コッペパン オリーブ油 スパゲッティ マーマレード	牛乳 ベーコン 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ パセリ にんにく	塩 コンソメ コショウ うす口しょうゆ こい口しょうゆ 赤ワイン
17日 (火)	筑前煮 もやしナムル	精白米 里芋 油 さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 がんもどき 平天 ちくわ ハム	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 きゅうり 土しょうが	こい口しょうゆ 削り節 塩 こい口しょうゆ 酢 七味
18日 (水)	ベーコンポテト カレースープ みかんゼリー	コッペパン じゃがいも 油 油	牛乳 ベーコン 豚肉	玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン マッシュルーム みかんゼリー	塩 コショウ コンソメ 鶏がら ローリエ 塩 酒 カレー粉 うす口しょうゆ
19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 グリンピース マッシュルーム キャベツ にんじん パセリ	こい口しょうゆ 塩 コショウ コンソメ コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
20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 わかめ みそ	土しょうが グリンピース 大根 みつば えのきたけ	みりん こい口しょうゆ 塩 削り節
23日 (月)	アメリカンドッグ 五目スープ	小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス	牛乳 フランクフルト	白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ えのきたけ 土しょうが 山菜ミックス にんじん ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ ミニゼリー(りんご・ぶどう)	鶏がら うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ 削り節 出し昆布 うす口しょうゆ 酒 塩 削り節
24日 (火)	山菜ご飯 みそ汁 ミニゼリー	精白米 もち米 油	牛乳 鶏肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	玉ねぎ にんじん パセリ グリーンアスパラガス コーン	みりん こい口しょうゆ 塩 削り節
25日 (水)	米粉ポタージュ グリーンアスパラの サラダ	コッペパン じゃがいも 油 バター 米粉 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
26日 (木)	豚肉のねぎ塩炒め わかめスープ	精白米 ごま油 片栗粉 油 白ごま 白ごま	牛乳 豚肉 わかめ	白ねぎ にんにく 玉ねぎ 青ねぎ 緑豆もやし レモン キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	酒 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ 削り節 うす口しょうゆ 塩 コショウ
27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 にんじん 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
30日 (月)	ハンバーグの煮込み風 キャベツスープ	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 キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	ケチャップ ソース コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
31日 (火)	さばのみそ煮 かきたま汁 味付けのり	精白米 さとう じゃがいも	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 かまぼこ 卵 味付けのり	土しょうが にんじん みつば えのきたけ	酒 こい口しょうゆ 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	622	23.3	20.0	2.6	307	1.7	194	0.34	0.49	21	3.5
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%