

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 (木)	ピラフ 白菜のスープ	精白米 精麦 パター 油	牛乳 ベーコン エビ 卵	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 白ワイン コショウ 鶏がら コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ
2日 (金)	ピピンバ わかめスープ	精白米 油 さとう 白ごま ごま油	牛乳 牛肉 きざみのり わかめ	ぜんまい水煮 大豆もやし ほうれん草 にんじん 青ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	こい口しょうゆ 塩 ラー油 うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
5日 (月)	焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮 みかん	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 さとう	牛乳 豚肉 エビ 鶏肉	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ にんにく 土しょうが みかん	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ 酢 こい口しょうゆ
6日 (火)	関東煮 もやしとにらの炒め物	精白米 じゃがいも さとう 油	牛乳 鶏肉 うすら卵 がんもどき 丸天 ちくわ ベーコン	大根 こんにゃく 緑豆もやし にら えのきたけ	こい口しょうゆ 削り節 出し昆布 こい口しょうゆ 塩 コショウ
7日 (水)	ホキフライ ゆでキャベツ コーンスープ	コッペパン 揚げ油 油	牛乳 ホキフライ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	とんかつソース 塩 コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
8日 (木)	れんこんご飯 ごま風味みそ汁	精白米 もち米 油 ねりごま	牛乳 豚肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	れんこん にんじん ごぼう みつば 大根 小松菜 えのきたけ	うす口しょうゆ みりん 酒 削り節 削り節
9日 (金)	ちゃんこ鍋 煮豆 手作りふりかけ	精白米 さとう さとう 油 さとう 白ごま	牛乳 鶏つくね 鮭 平天 大豆 昆布 削り節 青のり	白菜 大根 にんじん ほうれん草 にんじん こんにゃく	塩 うす口しょうゆ みりん 出し昆布 削り節 こい口しょうゆ こい口しょうゆ みりん
12日 (月)	ちゃんぼん はたはたのから揚げ	小型コッペパン ちゃんぼん麺 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ はたはた(片栗粉付き)	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	豚骨 中華スープ 酒 塩 コショウ うす口しょうゆ
13日 (火)	ジャンバラヤ キャベツスープ みかん	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 みかん	カレー粉 チリパウダー 塩 コショウ ケチャップ うす口しょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
14日 (水)	洋風鍋 大根サラダ	コッペパン じゃがいも	牛乳 フランクフルト ベーコン 茎わかめ	白菜 ブロッコリー にんじん 大根 にんじん	鶏がら ローリエ 塩 コショウ コンソメ 柑橘ドレッシング
15日 (木)	ツナそぼろご飯 豆乳みそ汁	精白米 白ごま 油 さとう	牛乳 ツナ油漬け うすあげ 豆乳 みそ	にんじん 土しょうが 白菜 大根 しめじ ほうれん草 にんじん	こい口しょうゆ みりん 削り節 塩
16日 (金)	さばのみそ煮 けんちん汁	精白米 さとう さといも	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 豆腐 うすあげ	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
19日 (月)	★冬野菜のカレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉	大根 玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご 黄桃缶 アロエ缶 パイン缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
20日 (火)	マーボー豆腐 中華あえ	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 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
21日 (水)	ごまザンギ パンプキンスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 白ごま すりごま 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	土しょうが にんにく かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ	こい口しょうゆ 酒 塩 コショウ 鶏がら コンソメ ローリエ

★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	617	23.2	19.0	2.5	320	1.9	225	0.30	0.47	24	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%