

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)	イカのチリソース煮 ワントンスープ	コッペパン 油 ごま油 さとう 片栗粉 ワントンの皮 油 ごま油	牛乳 イカ 豚ひき肉 ちくわ	にんにく 土しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	酒 ケチャップ こいロしょうゆ 豆板醤 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ
2日 (木)	★カレーピラフ カリフラワーと ひき肉のスープ ミニゼリー	精白米 大麦 バター 油 油 片栗粉	牛乳 ベーコン エビ 鶏ひき肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン カリフラワー 土しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 ミニゼリー(りんご・みかん)	コンソメ カレー粉 ソース 塩 白ワイン 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ 酒 塩 コショウ
3日 (金)	いわしの生姜煮 豚汁 手作りふりかけ	精白米 さとう 油 さとう 白ごま	牛乳 いわし 豚肉 うすあげ 平天 みそ 青のり 削り節	土しょうが 大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく しめじ	こいロしょうゆ 酒 みりん 削り節 こいロしょうゆ みりん
6日 (月)	あんかけうどん 大豆の炒り煮	小型コッペパン うどん 片栗粉 さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 うすあげ 炒り大豆 ちりめんじゃこ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ 土しょうが	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ
7日 (火)	すき焼き風煮 紅白なます	精白米 さとう 油 すき焼き麩 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
8日 (水)	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	牛乳 豚ひき肉 鶏レバー缶 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 塩 ソース 赤ワイン コショウ 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ ローリエ
9日 (木)	ひじきご飯 ごま風味みそ汁 ★高野豆腐の煮物	精白米 油 さとう ねりごま さとう	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ みそ わかめ 高野豆腐	グリーンピース にんじん 大根 小松菜 えのきたけ にんじん さやいんげん	塩 うすロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 みりん うすロしょうゆ 削り節 塩
10日 (金)	★わかさぎの 甘酢あんかけ のっぺい汁	精白米 揚げ油 さとう 片栗粉 さといも 油 片栗粉	牛乳 わかさぎ(片栗粉付き) 豚肉	白菜 にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく	酢 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 塩 削り節
13日 (月)	鶏肉のマーマレード煮 ベーコンと キャベツのスープ煮	コッペパン マーマレード 手亡豆	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	こいロしょうゆ 赤ワイン 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)	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 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 青ねぎ	こいロしょうゆ 削り節 うすロしょうゆ
15日 (水)	ブロッコリーの クリームシチュー オレンジポンチ	コッペパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 白花豆&白いんげん豆ペースト	牛乳 鶏肉 エビ 牛乳 生クリーム	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	鶏がら 塩 ローリエ コンソメ コショウ 白ワイン
16日 (木)	鶏そぼろご飯 鮭のかす汁	精白米 油 さとう さといも	牛乳 鶏ひき肉 鮭 うすあげ 白みそ	土しょうが グリーンピース 大根 にんじん こんにゃく ごぼう 青ねぎ	みりん こいロしょうゆ 塩 酒かす 削り節
17日 (金)	ホキのおろし煮 白菜の煮物	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう さとう	牛乳 ホキ 豚肉 平天 うすあげ	大根 白菜 にんじん ほうれん草	こいロしょうゆ みりん 削り節 酒 塩 うすロしょうゆ 出し昆布 削り節
20日 (月)	ちゃんぽん もやしのナムル	小型コッペパン ちゃんぽん麺 油 ごま油 片栗粉 さとう ごま油	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ ハム	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	豚骨 中華スープ 酒 塩 コショウ うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酢 七味
21日 (火)	★ぶり大根 豚汁	精白米 さとう	牛乳 ぶり 豚肉 うすあげ みそ 平天	大根 土しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく えのきたけ	こいロしょうゆ みりん 酒 削り節
22日 (水)	鶏肉のから揚げ スーパ アーモンド	コッペパン 片栗粉 揚げ油 アーモンド	牛乳 鶏肉 卵	土しょうが キャベツ にんじん パセリ	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酒 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ
23日 (木)	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 鶏肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご パイン缶 黄桃缶 アロエ缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
24日 (金)	つくね汁 炒りうの花 はりはり漬け	精白米 さとう 油 さとう ごま油	牛乳 鶏つくね 豆腐 みそ おから	白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ にんじん 青ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 きゅうり	削り節 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ 酢 七味
27日 (月)	洋風鍋 チリコンカン	コッペパン じゃがいも 金時豆 油	牛乳 フランクフルト ベーコン 豚ひき肉	白菜 ブロッコリー にんじん 玉ねぎ にんにく	塩 鶏がら ローリエ コンソメ コショウ チリパウダー トマトピューレ 塩 ケチャップ ローリエ ソース
28日 (火)	炒り大豆ご飯 みそ汁 白菜のおかか	精白米 油	牛乳 鶏肉 炒り大豆 わかめ うすあげ みそ かつおぶし	にんじん 干しいたけ 大根 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 白菜	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ みりん 酒 塩 削り節 こいロしょうゆ うすロしょうゆ

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	619	24.2	18.5	2.5	330	2.0	195	0.31	0.49	21	4.0
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%