

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)	ベーコンポテト 大根と鶏肉のスープ	コッペパン ジャがいも 油 油 片栗粉	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ 大根 にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすろしょうゆ 塩 コショウ
2日 (金)	そぼろご飯 豆乳みそ汁 節分豆	精白米 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 豆乳 うすあげ みそ 節分豆	土しょうが グリンピース 白菜 大根 春菊 にんじん しめじ	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節
5日 (月)	ラーメン はたはたのから揚げ	小型コッペパン 中華麺 ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 かまぼこ はたはた(片栗粉付き)	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが	うすろしょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ
6日 (火)	豚キムチ かきたま汁	精白米 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵	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 三つ葉	こいロしょうゆ 削り節 うすろしょうゆ
7日 (水)	鶏肉のマーマレード煮 キャベツスープ	コッペパン マーマレード	牛乳 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	こいロしょうゆ 赤ワイン 鶏がら ローリエ うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
8日 (木)	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 豚肉 カルピス	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご缶 黄桃缶 アロ缶	カレー粉 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
9日 (金)	さばのみそ煮 けんちん汁 ひじきふりかけ	精白米 さとう さといも いりごま さとう	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 うすあげ 豆腐 ちりめんじゃこ ひじき	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ 土しょうが	酒 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ みりん
13日 (火)	エビのケチャップ煮 ワンタンスープ	コッペパン 油 ごま油 さとう 片栗粉 ワンタンの皮 油 ごま油	牛乳 エビ 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	ケチャップ こいロしょうゆ 酒 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ
14日 (水)	大豆もやしの 炊き込みご飯 中華スープ	精白米 ごま油 いりごま 春雨 片栗粉	牛乳 鶏肉 わかめ	大豆もやし 青ねぎ にんにく 白菜 にんじん 青ねぎ	うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味 鶏がら 削り節 うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
15日 (木)	クリームシチュー フルーツコンポート	コッペパン ジャがいも 油 バター 小麦粉 白花豆&白いんげん豆ペースト さとう	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリンピース りんご 黄桃缶 アロ缶	鶏がら 塩 ローリエ コンソメ コショウ
16日 (金)	ちくわの二色揚げ 豚汁 ★にんじんしりしり	精白米 小麦粉 揚げ油 さとう ごま油	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 うすあげ みそ ツナ油漬け	大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく しめじ にんじん	カレー粉 削り節 うすろしょうゆ
19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 いりごま	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	うすろしょうゆ 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
20日 (火)	筑前煮 もやしとにらの炒め物	精白米 ジャがいも 油 さとう	牛乳 鶏肉 がんもどき 丸天 ちくわ ベーコン	たけのこ こんにゃく にんじん 土しょうが さやいんげん 緑豆もやし にら えのきたけ	こいロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ 塩 コショウ
21日 (水)	チキンカレー 大根サラダ	ナン ジャがいも 小麦粉 油 香りごまドレッシング	牛乳 鶏肉 牛乳 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 土しょうが レモン 大根 にんじん	ガーリックパウダー カレー粉 塩 コショウ 鶏がら コンソメ ローリエ ケチャップ ソース チャツネ
22日 (木)	ピラフ スープ アーモンド	精白米 精麦 バター 油 アーモンド	牛乳 ベーコン エビ 卵	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん パセリ	白ワイン コンソメ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすろしょうゆ
23日 (金)	レタスとキムチの 豆乳チゲ チャブチェ	精白米 ごま油 春雨 ごま油 いりごま さとう	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 牛肉	白菜キムチ 玉ねぎ レタス 白菜 緑豆もやし にんにく 干しいたけ にら 玉ねぎ にんじん にんにく 土しょうが	こいロしょうゆ 塩 コショウ 酒 塩 こいロしょうゆ 酒 コショウ
26日 (月)	洋風鍋 チリコンカン	コッペパン ジャがいも 金時豆 油	牛乳 チキンウインナー 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
27日 (火)	ひじきご飯 みそ汁 白菜のおかか	精白米 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ わかめ みそ 豆腐 かつおぶし	グリンピース にんじん 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 白菜	塩 うすろしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節 こいロしょうゆ うすろしょうゆ
28日 (水)	★きびなごの天ぷら カリフラワーと ひき肉のスープ	コッペパン 揚げ油 油 片栗粉	牛乳 きびなご(小麦粉付き) 鶏ひき肉	カリフラワー 土しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ 酒 塩 コショウ

★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	627	24.1	19.6	2.6	327	1.9	195	0.32	0.49	21	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%