

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
4日 (火)	焼きビーフン	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ
	フルーツコンポート	さとう		りんご缶 パイン缶 黄桃缶	
5日 (水)	なすの炒め煮	精白米 さとう 油	牛乳 豚ひき肉	なす 青ねぎ 土しょうが にんにく	こいロしょうゆ 酒 酢 ラー油
	みそ汁		豆腐 わかめ うすあげ みそ	玉ねぎ 青ねぎ しめじ	削り節
6日 (木)	八宝菜	コッペパン 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ うすら卵	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ 緑豆もやし 干しいたけ 土しょうが	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすロしょうゆ
	メヒカリのから揚げ	揚げ油	メヒカリ(片栗粉付き)		
7日 (金)	夏野菜のカレーライス 福神漬け キャベツとツナのサラダ	精白米 油	牛乳 牛肉	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン 水なす にんじん 福神漬け	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
		さとう いりごま ごま油	ツナ油漬け	キャベツ にんじん コーン	こいロしょうゆ 酢 塩
10日 (月)	大豆の磯煮	精白米 油 さとう	牛乳 大豆 ひじき 平天	にんじん つきこんにゃく	こいロしょうゆ 削り節
	つくね汁		鶏つくね 豆腐 うすあげ みそ	白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	削り節
11日 (火)	鶏肉のマリネ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん ピーマン	塩 コショウ 酢 うすロしょう ゆ
	コーンスープ ヨーグルト	油	ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
12日 (水)	大豆もやしの 炊き込みご飯 わかめスープ	精白米 ごま油 いりごま	牛乳 鶏肉	大豆もやし 青ねぎ にんにく	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味
			わかめ 卵	キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
13日 (木)	ミートスパゲッティ キャベツと コーンのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ にんじん ピーマン 水なす	塩 ケチャップ ソース コンソ メ コショウ
		フレンチドレッシング		キャベツ コーン にんじん	塩
14日 (金)	白身魚の竜田揚げ	精白米 片栗粉 揚げ油	牛乳 白身魚(ホキ)	土しょうが	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酒
	かきたま汁 きゅうりの即席漬け	じゃがいも さとう ごま油	鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん みつば えのきたけ きゅうり	うすロしょうゆ 削り節 塩 酢 こいロしょうゆ 七味
18日 (火)	ラタトゥイユ	コッペパン オリーブ油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ 水なす スズキニ パプリカ にんにく トマト缶	ケチャップ 塩 ローリエ コショウ
	パンプキンスープ	油 片栗粉	鶏肉 牛乳 生クリーム	かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
19日 (水)	冬瓜のそぼろ煮 豚汁 味付けのり	精白米 さとう 片栗粉 油	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 厚揚げ みそ 味付けのり	冬瓜 グリンピース 土しょうが にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく	うすロしょうゆ みりん 削り節 削り節
	ポークビーンズ	コッペパン じゃがいも 油 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	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ コンソメ ローリエ
21日 (金)	さばのみそ煮 月見汁 ひじきふりかけ	精白米 さとう もち さといも さとう いりごま	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 ひじき	土しょうが にんじん 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ みりん
	肉味噌スパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ 油 さとう	牛乳 豚ひき肉 赤みそ	きゅうり 玉ねぎ にんじん コーン にんにく 土しょうが	豆板醤 酒 こいロしょうゆ 塩
25日 (火)	大根サラダ	香りごまドレッシング	茎わかめ	大根 にんじん	
	カレーピラフ	精白米 精麦 バター 油	牛乳 チキンウインナー エビ	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	コンソメ カレー粉 ソース 塩 白ワイン
26日 (水)	スープ ミニゼリー	油	豚肉 卵	キャベツ にんじん パセリ ミニゼリー(みかん・ぶどう)	コンソメ うすロしょうゆ 鶏が ら 塩 コショウ
	いかのケチャップ煮	コッペパン 油 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 イカ	にんにく 土しょうが 玉ねぎ チンゲン菜	ケチャップ 酒 こいロしょうゆ
27日 (木)	ワンタンスープ アーモンド	ワンタンの皮 油 ごま油 アーモンド	豚ひき肉 ちくわ	キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	鶏がら うすロしょうゆ 塩 コショウ 中華スープ
	鮭と小松菜のまぜご飯 冬瓜とろみ汁 ★切り干し大根の ごま酢炒め	精白米 いりごま ごま油 さつまいも 片栗粉 ごま油 さとう いりごま	牛乳 鮭フレーク 鶏肉 ハム 茎わかめ	小松菜 冬瓜 にんじん みつば 干しいたけ 切り干し大根 にんじん	酒 塩 うすロしょうゆ 塩 酒 削り節 酢 こいロしょうゆ

★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	620	22.8	18.9	2.5	318	1.7	212	0.31	0.49	20	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%