

日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (水)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 じゃがいも 油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 福神漬け 大根 にんじん	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
2日 (木)	鶏肉のさっぱり煮 担々スープ ミニゼリー	コッペパン さとう 米粉麺 ごま油 ねりごま	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 赤みそ	にんにく 土しょうが 白菜 緑豆もやし にんじん なら にんにく 土しょうが ミニゼリー(ぶどう・みかん)	酢 こいロしょうゆ 豆板醬 こいロしょうゆ 塩 鶏がら 中華スープ
3日 (金)	いわしのかば焼き風 つくね汁 節分豆	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 いわし ミートボール 豆腐 うすあげ みそ 節分豆	白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 こいロしょうゆ みりん 削り節
6日 (月)	大根と豚肉のみそ炒め かきたま汁 ふりかけ	精白米 さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉 赤だしみそ 白みそ 鶏肉 かまぼこ 卵 鮭ふりかけ	大根 なら にんじん 青ねぎ えのきたけ	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
7日 (火)	ポークビーンズ フルーツコンポート	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 りんご 岳 パイン 岳 黄桃 岳	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 ローリエ コンソメ コショウ
8日 (水)	ひじきご飯 みそ汁 高野豆腐の煮物	精白米 油 さとう さとう	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ うすあげ みそ 高野豆腐	グリンピース にんじん 大根 えのきたけ 青ねぎ にんじん さやいんげん	塩 うすロしょうゆ 酒 削り節 出し昆布 削り節 みりん うすロしょうゆ 塩 削り節
9日 (木)	鶏すきうどん 大豆の炒り煮 ピーチゼリー	小型コッペパン うどん さとう さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 炒り大豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 白菜 にんじん えのきたけ 春菊 ピーチゼリー	出し昆布 削り節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん こいロしょうゆ
10日 (金)	ハ宝菜 揚げぎょうざ	精白米 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ うずら卵 ぎょうざ	白菜 玉ねぎ にんじん 土しょうが 緑豆もやし 干しいたけ たけのこ	酒 コショウ 鶏がら 中華スープ 塩 うすロしょうゆ
13日 (月)	チャーハン コーンスープ オレンジポンチ	精白米 精麦 ごま油	牛乳 焼き豚	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン 黄桃 岳 みかん 岳 アロエ 岳 オレンジジュース	中華スープ うすロしょうゆ 塩 コショウ うすロしょうゆ 塩 中華スープ コショウ 鶏がら
14日 (火)	クリームシチュー キャベツとハムのソテー	うすまきパン じゃがいも 油 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉 バター 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム ハム	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 ピーマン	鶏がら コンソメ 塩 コショウ コンソメ 塩 コショウ
15日 (水)	ごぼうと牛肉のみそ煮 もずくのすまし汁	精白米 油 さとう	牛乳 牛肉 赤みそ 白みそ かまぼこ もずく 卵 豆腐	ごぼう こんにゃく にんじん えのきたけ 青ねぎ	酒 みりん こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
16日 (木)	ちゃんぽん もやしのからし和え アーモンド	小型コッペパン ちゃんぽん麺 油 ごま油 片栗粉 さとう 油 アーモンド	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ 焼き豚	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ チンゲン菜 緑豆もやし にんじん	酒 塩 コショウ 豚骨白湯 粉からし こいロしょうゆ
17日 (金)	さわらの竜田揚げ ごま風味みそ汁 味付けのり	精白米 片栗粉 揚げ油 ねりごま	牛乳 さわら 豆腐 うすあげ わかめ みそ 味付けのり	土しょうが 大根 春菊 えのきたけ	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酒 削り節
20日 (月)	照り焼きハンバーグ 白菜のスープ スライスチーズ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう 油	牛乳 ハンバーグ ベーコン 卵 スライスチーズ	玉ねぎ しめじ 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	こいロしょうゆ みりん 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
21日 (火)	鶏そぼろご飯 豆乳みそ汁	精白米 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 うすあげ 豆乳 みそ	土しょうが グリンピース 白菜 大根 にんじん しめじ みつば	こいロしょうゆ 塩 みりん 削り節
22日 (水)	わかさぎフライ タルタルソース 洋風鍋	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース じゃがいも	牛乳 わかさぎフライ フランクフルト ベーコン	白菜 ブロッコリー にんじん	塩 鶏がら ローリエ コンソメ コショウ
24日 (金)	韓国風煮物 もやしのナムル	精白米 白ごま ごま油 さとう さとう ごま油	牛乳 鶏肉 厚揚げ ハム	大根 たけのこ にんじん 白ねぎ 土しょうが 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 コチュジャン 豆板醬 豚骨 こいロしょうゆ 酢
27日 (月)	鶏肉とごぼうの甘辛揚げ キャベツのスープ煮	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう 手亡豆	牛乳 鶏肉 ベーコン	ごぼう キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	塩 コショウ こいロしょうゆ みりん ローリエ うすロしょうゆ 塩 コンソメ コショウ 鶏がら
28日 (火)	ピピンパ わかめスープ りんごゼリー	精白米 白ごま 油 さとう ごま油 ごま油	牛乳 牛肉 豚肉 わかめ	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ りんごゼリー	こいロしょうゆ 塩 ラー油 鶏がら 中華スープ コショウ うすロしょうゆ 塩

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)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	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	657	25.9	21.4	2.5	341	84	2.2	217	0.50	0.59	22	4.1
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上