

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 (月)	キャベツのスパゲッティ 大根サラダ	小型コッペパン オリーブ油 スパゲッティ 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン 茎わかめ	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ パセリ にんにく 大根 にんじん	コンソメ 塩 コショウ うす口しょうゆ
2日 (火)	白身魚フライ タルタルソース レタススープ	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース 油	牛乳 たらフライ 豚肉	レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	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 (月)	たけのこご飯 ごま風味みそ汁 ミニゼリー	精白米 ねりごま	牛乳 鶏肉 うすあげ 豆腐 うすあげ わかめ みそ	たけのこ 大根 えのきたけ みつば ミニゼリー(ぶどう・みかん)	出し昆布 削り節 酒 塩 うす口しょうゆ 削り節
9日 (火)	アメリカンドッグ キャベツのスープ煮	小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス 手亡豆	牛乳 フランクフルト ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	ケチャップ うす口しょうゆ 塩 コンソメ コショウ 鶏がら
10日 (水)	カレーライス 福神漬け オレンジポンチ	精白米 ジャがいも 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	カレーウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
11日 (木)	五目うどん 煮 豆	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ うすあげ 大豆 昆布	玉ねぎ にんじん 青ねぎ 干しいたけ にんじん こんにゃく	うす口しょうゆ 削り節 みりん 出し昆布 こい口しょうゆ
12日 (金)	筑前煮 もやしとにらの炒め物 ふりかけ	精白米 ジャがいも 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 がんもどき 丸天 ちくわ ベーコン ふりかけ(のりかつお)	こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん 土しょうが 緑豆もやし なら えのきたけ	こい口しょうゆ 削り節 こい口しょうゆ 塩 コショウ
15日 (月)	米粉ポタージュ グリーンアスパラのサラダ	コッペパン ジャがいも 油 米粉 バター ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ グリーンアスパラガス キャベツ コーン	鶏がら コンソメ 塩 コショウ 塩
16日 (火)	鶏にら井 もずくのすまし汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう ごま油	牛乳 鶏肉 かまぼこ もずく 卵 豆腐	にんにく 土しょうが なら 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	塩 コショウ 酒 こい口しょうゆ みりん コチュジャン うす口しょうゆ 酒 塩 削り節
17日 (水)	山菜ごはん 豆乳みそ汁 にんじんしりしり	精白米 油 ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ うすあげ 豆乳 みそ ツナ油漬け	山菜ミックス にんじん 白菜 大根 みつば しめじ にんじん	削り節 出し昆布 酒 塩 うす口しょうゆ うす口しょうゆ
18日 (木)	ミートポテト フルーツコンポート アーモンド	コッペパン ジャがいも 油 さとう アーモンド	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ にんじん グリンピース りんご缶 アロエ缶 パイン缶	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ
19日 (金)	マーボー豆腐 ハンサンスー	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 春雨 さとう ごま油 白ごま	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 赤出しみそ ハム	土しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 青ねぎ きゅうり もやし にんじん	塩 コショウ こい口しょうゆ 豆板醤 鶏がら 塩 酢 うす口しょうゆ
22日 (月)	カレーピラフ スー プ ヨーグルト	精白米 大麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ にんじん パセリ	コンソメ 塩 白ワイン カレー粉 ソース コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
23日 (火)	鶏肉のマリネ 五目スー プ りんごゼリー	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう ジャがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ えのきたけ 土しょうが りんごゼリー	塩 コショウ 酢 うす口しょうゆ 鶏がら うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ
24日 (水)	ツナ大豆ご飯 豚 汁	精白米 さとう 白ごま	牛乳 ツナ油漬け 大豆 豚肉 平天 うすあげ みそ	にんじん 土しょうが 玉ねぎ 青ねぎ 大根 こんにゃく にんじん しめじ	こい口しょうゆ 酒 削り節 削り節
25日 (木)	わかめラーメン もやしのナムル	小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油 さとう ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ ハム	コーン にんじん 青ねぎ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	うす口しょうゆ みりん 鶏がら コショウ 中華スープ 塩 削り節 こい口しょうゆ 酢
26日 (金)	さばのみそ煮 けんちん汁 味付けのり	精白米 さとう さいも	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 うすあげ 豆腐 味付けのり	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
29日 (月)	タコライス コーンスー プ スライスチーズ	精白米 油 油	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン 卵 スライスチーズ	玉ねぎ にんにく ピーマン トマト缶 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	ケチャップ ソース こい口しょうゆ コンソメ チリパウダー 塩 コショウ コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
30日 (火)	中華風うま煮 はたはたのから揚げ シンジューシー	黒糖パン 油 片栗粉 ごま油 揚げ油 精白米 ラード さとう	牛乳 イカ 豚肉 うずら卵 厚揚げ はたはた(片栗粉付き)	土しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ チンゲン菜	酒 鶏がら 中華スープ みりん うす口しょうゆ 塩 コショウ
31日 (水)	みそ汁 切り干し大根の煮物	油 さとう	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 わかめ みそ うすあげ うすあげ 平天	土しょうが 白ねぎ にんじん グリンピース 玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ 切り干し大根 にんじん	こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん 酒 削り節 削り節 こい口しょうゆ 削り節

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	651	25.8	21.6	2.4	326	80	2.0	210	0.52	0.58	20	3.8
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