

日	献立	おもにエネルギーの もとなる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとなる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとなる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (金)	豚肉のねぎ塩炒め もずくのすまし汁	精白米 ごま油 すりごま 片栗粉 油	牛乳 豚肉 もずく 豆腐 かまぼこ 卵	白ねぎ 玉ねぎ 緑豆もやし 青ねぎ にんにく レモン果汁 えのきたけ 青ねぎ	塩 コショウ 酒 うすろしょうゆ 酒 塩 削り節
4日 (月)	ラタトゥイユ ウインナーとキャベツのスープ煮	コッペパン オリーブ油 手亡豆	牛乳 ベーコン チキンウインナー	玉ねぎ 水なす ズッキーニ パプリカ(黄) トマト缶 にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	ケチャップ 塩 コショウ ローリエ 鶏がら ローリエ うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
5日 (火)	夏野菜のカレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油 砂糖	牛乳 牛肉	かぼちゃ 水なす 玉ねぎ ピーマン にんじん 福神漬け 黄桃缶 りんご缶 パイン缶	カレールウ ソース 塩 コショウ ガーリックパウダー
6日 (水)	さばのみそ煮 冬瓜すまし汁 味付けのり	精白米 砂糖 さつまいも	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 味付けのり	土しょうが にんじん 冬瓜 みつば 干しいたけ	酒 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 塩 酒 削り節
7日 (木)	ミートボールのケチャップ煮 レタススープ パインコンポート	コッペパン 油 砂糖 油	牛乳 ミートボール 豚肉	玉ねぎ しめじ レタス 玉ねぎ にんじん パインコンポート	ケチャップ ソース コンソメ 鶏がら コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ
8日 (金)	わかめご飯 ★鶏肉とじゃがいもの炒め煮 なすのみそ汁	精白米 じゃがいも 油 砂糖 すりごま	牛乳 炊き込み用わかめ(味付) 鶏肉 うすあげ わかめ みそ	玉ねぎ 水なす 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	酒 こいロしょうゆ みりん 削り節
11日 (月)	ポークビーンズ ズッキーニとツナのサラダ	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 すりごま 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん グリンピース ズッキーニ キャベツ にんじん	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩 こいロしょうゆ 酢
12日 (火)	豚肉とキャベツのみそ炒め たぬき汁	精白米 砂糖 ごま油 ラード 片栗粉	牛乳 豚肉 みそ 平天 うすあげ	キャベツ ピーマン にんじん にんにく つきこんにゃく 青ねぎ 大根 白菜 えのきたけ にんじん 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 うすろしょうゆ 削り節
13日 (水)	鶏そぼろご飯 豚汁	精白米 油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 平天 うすあげ みそ	土しょうが グリンピース にんじん 大根 玉ねぎ しめじ つきこんにゃく 青ねぎ	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節
14日 (木)	焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮 ミニフィッシュ	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 ミニフィッシュ	キャベツ にんじん たけのこ なら 土しょうが 干しいたけ にんにく 土しょうが	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ 酢 こいロしょうゆ
15日 (金)	ドライカレー 大根サラダ ヨーグルト	精白米 油 和風ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 大豆 茎わかめ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん 土しょうが 大根 にんじん	ガーリックパウダー ナツメグ カレー粉 コンソメ 塩 コショウ 米粉カレールウ ケチャップ ソース
19日 (火)	ベーコンポテト キャベツスープ	うずまきパン じゃがいも 油 油	牛乳 ベーコン 豚肉	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん	塩 コショウ 鶏がら コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ
20日 (水)	★セルフチキンライス チンゲン菜のスープ ピーチゼリー	精白米 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ しめじ 白ねぎ 緑豆もやし 土しょうが にんじん ピーチゼリー	塩 コショウ ケチャップ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ
21日 (木)	泉州水なすの白みそ 豆乳坦マパスタ 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 オリーブ油 すりごま ごま油 イタリアンドレッシング	牛乳 豚ひき肉 豆乳 白みそ	水なす 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン にんじん	コンソメ うすろしょうゆ 豆板醤 塩 塩
22日 (金)	鶏なら井 ごま風味みそ汁	精白米 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 ねりごま	牛乳 鶏肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	玉ねぎ なら にんにく 土しょうが 大根 みつば えのきたけ	塩 コショウ 酒 こいロしょうゆ みりん コチュジャン 削り節
25日 (月)	米粉ポタージュ 野菜ソテー アーモンド	コッペパン じゃがいも 油 バター 米粉 油 アーモンド	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム ハム	玉ねぎ にんじん 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
26日 (火)	ピピンバ わかめスープ ミニゼリー	精白米 油 砂糖 すりごま ごま油 ごま油	牛乳 牛肉 豚肉 わかめ	ぜんまい水煮 にんじん 小松菜 大豆もやし 青ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ ミニゼリー(りんご・みかん)	こいロしょうゆ 塩 ラー油 鶏がら うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
27日 (水)	なすの炒め煮 みそ汁 ひじきふりかけ	精白米 油 砂糖 すりごま 砂糖	牛乳 豚ひき肉 わかめ 豆腐 うすあげ みそ ちりめんじゃこ ひじき	なす 青ねぎ 土しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 酢 ラー油 削り節 こいロしょうゆ みりん
28日 (木)	中華風うま煮 きびなごの天ぷら	黒糖パン 油 片栗粉 ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 いか うずら卵 厚揚げ きびなご(小麦粉付き)	土しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 干しいたけ	鶏がら 中華スープ みりん うすろしょうゆ 酒 塩 コショウ
29日 (金)	豚肉と茎わかめの炒め煮 月見汁	精白米 砂糖 ごま油 油 もち 里芋	牛乳 豚肉 茎わかめ 鶏肉	にんじん にんじん 青ねぎ	削り節 酒 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 削り節

★ 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)	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	638	24.9	19.9	2.2	319	78	2.0	202	0.51	0.56	26	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