

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 (月)	関東煮 もやしのナムル	黒糖パン じゃがいも さとう ごま油 さとう	牛乳 うすら卵 ごぼう天 鶏肉 がんもどき ちくわ ハム	大根 にんじん こんにゃく 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいししょうゆ 削り節 出し昆布 こいししょうゆ 七味 酢
2日 (火)	かやくご飯 みそ汁 ぶどうゼリー	精白米 精麦	牛乳 鶏肉 うすあげ 冷凍豆腐 わかめ うすあげ みそ	にんじん たけのこ こんにゃく 玉ねぎ 青ねぎ しめじ ぶどうゼリー	出し昆布 削り節 こいししょうゆ 酒 削り節
3日 (水)	きのこスパゲッティ 根菜サラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 バター ごまドレッシング さつまいも	牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ えのきたけ 生しいたけ 大根 にんじん	こいししょうゆ 塩 コショウ 塩
4日 (木)	サーモンフライ タルタルソース ゆでキャベツ コーンスープ	コッペパン 揚げ油 タルタルソース 油	牛乳 サーモンフライ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	塩 コンソメ うすししょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
5日 (金)	中華丼 ホワイトボンチ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ カルピス	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが ナタデココ 黄桃缶 パイン缶	中華スープ こいししょうゆ 酒 オイスターソース
9日 (火)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け 大根 にんじん 室わかめ	カレールウ 塩 コショウ ソース 柑橘ドレッシング
10日 (水)	ピザソース スープ スライスチーズ	オリーブパン さとう オリーブ油 油	牛乳 ベーコン 豚肉 卵 スライスチーズ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト缶 キャベツ にんじん パセリ	トマトピューレ ケチャップ 塩 コショウ バジル 鶏がら ローリエ コンソメ うすししょうゆ 塩 コショウ
11日 (木)	ちゃんぽん はたはたのから揚げ	小型コッペパン ちゃんぽん麺 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ はたはた（片栗粉付き）	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	塩 コショウ 豚骨白湯 酒
12日 (金)	ぜんまいの炒め煮 豚汁 わかめの佃煮	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 うすあげ みそ ごぼう天 わかめの佃煮	ぜんまい水煮 にんじん 白菜 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく	こいししょうゆ みりん 削り節 削り節
15日 (月)	筑前煮 もやしとにらの炒め物	小型パインパン じゃがいも 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 がんもどき ごぼう天 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	こいししょうゆ 削り節 こいししょうゆ 塩 コショウ
16日 (火)	豚肉と大豆の 炊き込みご飯 大根とわかめの ごまスープ	精白米 もち米 ラード さとう 栗 ごま油 白ごま	牛乳 豚肉 大豆 干しエビ 焼き豚 冷凍豆腐 わかめ	にんじん たけのこ 干しいたけ 土しょうが 大根 玉ねぎ 青ねぎ にんじん	豚骨スープ うすししょうゆ 塩 コショウ
17日 (水)	ハヤシシチュー キャベツと コーンのサラダ	バターロール じゃがいも 油 はちみつ 小麦粉 バター 和風ドレッシング	牛乳 牛肉 粉チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン にんじん	ケチャップ トマトピューレ こいししょうゆ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ 赤ワイン ソース 塩
18日 (木)	韓国風煮物 ツナ入りお浸し	ハニーバuns ごま油 白ごま さとう 白ごま さとう	牛乳 鶏肉 冷凍厚揚げ ツナ水煮	大根 たけのこ にんじん 白ねぎ 土しょうが 白菜 土しょうが ほうれんそう にんじん	こいししょうゆ 酒 コチュジャン 豆板醤 豚骨スープ 塩 削り節 削り節
19日 (金)	さんまのかば焼き風 つくね汁 たくあん漬け	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 さんま 荒挽き鶏つくね 冷凍豆腐 みそ うすあげ	白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ たくあん漬け	酒 削り節 削り節 削り節
22日 (月)	カレーうどん 青菜の煮びたし	小型コッペパン うどん 油 さとう	牛乳 牛肉 かまぼこ 冷凍厚揚げ	玉ねぎ にんじん 青ねぎ 小松菜	カレールウ うすししょうゆ 削り節 塩 削り節 削り節
23日 (火)	じゃこ昆布ご飯 さつまいも りんごのタルト	精白米 精麦 ごま油 白ごま さつまいも りんごのタルト	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ	にんじん ごぼう みつば にんじん 青ねぎ	昆布茶 削り節 削り節 削り節
24日 (水)	チキン南蛮 ワンタンスープ 型抜きチーズ	コッペパン 小麦粉 さとう 揚げ油 ワンタンの皮 ごま油 油	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 ちくわ 型抜きチーズ	にんにく キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	酢 削り節 削り節 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすししょうゆ
25日 (木)	ちゃんこ鍋 大豆の炒り煮	うすまきパン さとう さとう 白ごま	牛乳 鮭 平天 豚肉 里芋れんこん鶏つくね 炒り大豆 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草 大根 白菜	うすししょうゆ 出し昆布 削り節 みりん こいししょうゆ
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 さといも	牛乳 さば 白みそ 赤だしみそ 鶏肉 冷凍豆腐 うすあげ 味付けのり	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 削り節 削り節 うすししょうゆ 削り節
29日 (月)	焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮 マンゴープリン	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 さとう	牛乳 豚肉 エビ 鶏肉 うすら卵	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ にんにく 土しょうが マンゴープリン	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ こいししょうゆ 酢
30日 (火)	さつまいもご飯 豚汁 丸干し	精白米 さつまいも 白ごま	牛乳 豚肉 うすあげ みそ ごぼう天 丸干し	大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ しめじ こんにゃく	酒 塩 出し昆布 削り節
31日 (水)	ポークビーンズ フルーツ白玉	コッペパン じゃがいも 油 さとう もち 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 パイン缶 黄桃缶	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ コンソメ

★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	676	25.4	22.3	2.9	382	2.1	334	0.34	0.52	19	4.1
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%