

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 (木)	八宝菜 マーボー春雨	黒糖パン 油 ごま油 片栗粉 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 エビ イカ うずら卵 合びき肉	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ もやし 干しいたけ 土しょうが にら 白ねぎ 土しょうが にんにく	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすろしょうゆ 酒 こいロしょうゆ 豆板醤 塩 オイスターソース コショウ
2日 (金)	大根とベーコンの煮物 みそ汁 小魚佃煮	精白米 雑穀米 油 さとう	牛乳 ベーコン わかめ 豆腐 みそ うすあげ 小魚佃煮	大根 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	こいロしょうゆ みりん 削り節
5日 (月)	わかさぎフライ タルタルソース 白菜のスープ	コッペパン揚げ油タルタルソース 油	牛乳 わかさぎフライ ベーコン 卵	白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ ローリエ
6日 (火)	ひじきご飯 豚汁 りんごゼリー	精白米 精麦 油 さとう	牛乳 ひじき 鶏肉 うすあげ 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	グリーンピース にんじん こんにゃく にんじん しめじ 白菜 玉ねぎ 青ねぎ りんごゼリー	塩 うすろしょうゆ 酒 出し昆布 削り節
7日 (水)	肉じゃが 大根サラダ	コッペパン じゃがいも 油 ブルーベリー&マーガリン さとう	牛乳 牛肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 にんじん	こいロしょうゆ 削り節 柑橘ドレッシング
8日 (木)	豚キムチ かきたま汁 味付けのり	精白米 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 かまぼこ 味付けのり	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく にんじん みつば えのきたけ	こいロしょうゆ うすろしょうゆ 削り節
9日 (金)	イタリアンスパゲッティ みかん アーモンド	小型コッペパン スパゲッティ 油 アーモンド	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム みかん	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
12日 (月)	豆腐チゲ 揚げぎょうざ	うすまきパン ごま油 さとう 揚げ油	牛乳 豚肉 豆腐 赤出しみそ ぎょうざ	白菜 にら 白ねぎ 白菜キムチ 緑豆もやし	塩 こいロしょうゆ 豚骨スープ
13日 (火)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け りんご パイン缶 黄桃缶	カレールウ 塩 コショウ ソース
14日 (水)	五目うま煮 もやしのナムル みかん	ハニーバuns さといも 油 さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 うずら卵 平天 がんもどき ハム	さやいんげん たけのこ にんじん こんにゃく ごぼう みかん 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ みりん 削り節 七味 こいロしょうゆ 酢
15日 (木)	わかめラーメン 豆腐のチャンプルー	小型コッペパン 中華麺 ごま油 油 ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ 豆腐 ツナ油漬	コーン にんじん 青ねぎ にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ	うすろしょうゆ みりん 鶏がら 中華スープ 塩 コショウ 削り節 塩 こいロしょうゆ
16日 (金)	いわしのかば焼き風 じゃこ豆 豚汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう さとう	牛乳 いわし 大豆 干しエビ 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	こんにゃく にんじん 大根 えのきたけ 玉ねぎ 青ねぎ	酒 こいロしょうゆ みりん こいロしょうゆ みりん 削り節
20日 (火)	ピラフ スープ ブルーベリーヨーグルト	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 卵 ブルーベリーヨーグルト	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんじん パセリ	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすろしょうゆ
21日 (水)	さわらのおろし煮 白菜の煮物	小型くるみパン 小麦粉 揚げ油 さとう さとう	牛乳 さわら 豚肉 ごぼう天 うすあげ	大根 白菜 にんじん 春菊	こいロしょうゆ みりん 削り節 うすろしょうゆ 出し昆布 削り節
22日 (木)	豚肉と茎わかめの炒め煮 けんちん汁	精白米 油 さとう ごま油 さといも	牛乳 豚肉 茎わかめ 鶏肉 豆腐 うすあげ	にんじん 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 削り節 七味 うすろしょうゆ 削り節
26日 (月)	ブロッコリーの クリームシチュー オレンジポンチ	バターロール じゃがいも 油 小麦粉 白花豆ペースト バター	牛乳 ベーコン エビ 生クリーム 牛乳	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース ブロッコリー みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ みかんジュース	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
27日 (火)	しめじご飯 さつま汁 丸干し	精白米 さつまいも	牛乳 鶏肉 うすあげ 丸干し 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ	しめじ にんじん にんじん 青ねぎ	塩 酒 うすろしょうゆ 出し昆布 削り節 削り節
28日 (水)	あんかけうどん 煮豆	小型コッペパン うどん 片栗粉 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ 大豆 昆布	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ 土しょうが にんじん こんにゃく	うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ 削り節
29日 (木)	ヒレカツ ゆでキャベツ コーンスープ・みかん	ごまパーカーパン 揚げ油 油	牛乳 ヒレカツ 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 みかん	コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
30日 (金)	すき焼き風煮 紅白なます	精白米 さとう 油 すき焼き麩 さとう 白ごま	牛乳 牛肉 焼き豆腐 うすあげ	白菜 玉ねぎ こんにゃく 春菊 青ねぎ えのきたけ 大根 にんじん	こいロしょうゆ 塩 うすろしょうゆ 酢

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	668	25.2	21.7	2.8	355	2.1	220	0.40	0.52	25	4.2
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%