

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
3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 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け ナタデココ バイン缶 黄桃缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
4日 (水)	ツナスパゲッティ グリーンアスパラと コーンのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 バター 和風ドレッシング	牛乳 ツナ油漬け エビ きざみのり	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ グリーンアスパラガス コーン	塩 うす口しょうゆ コショウ 酒 塩
5日 (木)	鶏肉のマリネ レタススープ ヨーグルト	コッペパン 揚げ油 片栗粉 さとう 油	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ にんじん ピーマン レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ 酢 うす口しょうゆ うす口しょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
6日 (金)	筑前煮 もやしとにらの炒めもの のりのつくだ煮	精白米 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 のりのつくだ煮	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 にら えのきたけ	こい口しょうゆ 削り節 塩 こい口しょうゆ 塩 コショウ
9日 (月)	えびのチリソース煮 ワンタンスープ	コッペパン 油 ごま油 さとう 片栗粉 ワンタンの皮 ごま油 油	牛乳 エビ 豚ひき肉 ちくわ	にんにく 土しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	酒 ケチャップ こい口しょうゆ 豆板醤 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うす口しょうゆ
10日 (火)	ピラフ スープ アーモンド	精白米 精麦 バター 油 油 アーモンド	牛乳 ベーコン エビ 豚肉	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 玉ねぎ にんじん パセリ	白ワイン 塩 コショウ コンソメ 鶏がら コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ
11日 (水)	はたはたのから揚げ ベーコンと キャベツのスープ煮	うすまきパン 揚げ油 てぼう豆	牛乳 はたはた(片栗粉付) ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン トマト缶	鶏がら ローリエ うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ
12日 (木)	シンジュージー つくね汁	精白米 油 さとう	牛乳 豚肉 昆布 鶏つくね 冷凍豆腐 みそ 冷凍うすあげ	土しょうが 白ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん 酒 削り節 削り節
13日 (金)	★チンジャオロース にらたまスープ	精白米 油 さとう 片栗粉 片栗粉	牛乳 豚肉 卵	たけのこ ピーマン にんじん 緑豆もやし にんにく にら 玉ねぎ にんじん 干しいたけ	オイスターソース こい口しょうゆ 酒 コショウ 鶏がら うす口しょうゆ 酒 塩 中華スープ
16日 (月)	肉うどん 野菜とツナの 柑橘風味あえ	小型コッペパン うどん さとう 油	牛乳 牛肉 かまぼこ ツナ水煮	玉ねぎ 青ねぎ 生しいたけ 白菜 にんじん みつば	削り節 出し昆布 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 柑橘ドレッシング
17日 (火)	鶏肉と大豆のカレー炒め 五目スープ ふりかけ	精白米 じゃがいも さとう 油	牛乳 鶏肉 冷凍大豆 豚肉 わかめふりかけ	さやいんげん 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 青ねぎ 土しょうが	塩 カレー粉 酒 こい口しょうゆ みりん コショウ 鶏がら うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ
18日 (水)	中華風うま煮 もやしのナムル	コッペパン 油 片栗粉 ごま油 ごま油 さとう	牛乳 イカ 豚肉 うすら卵 冷凍厚揚げ ハム	土しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	鶏がら 中華スープ 酒 みりん うす口しょうゆ 塩 コショウ こい口しょうゆ 七味 酢
19日 (木)	なすの炒め煮 けんちん汁	精白米 油 さとう さといも	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 冷凍うすあげ 冷凍豆腐	青ねぎ 土しょうが にんにく 木なす 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	ラー油 酒 こい口しょうゆ 酢 うす口しょうゆ 削り節
20日 (金)	さんまのかば焼き風 豚汁	精白米 片栗粉 さとう 揚げ油 じゃがいも	牛乳 さんま 豚肉 ごぼう天 冷凍うすあげ みそ	にんじん 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ	酒 こい口しょうゆ みりん 削り節
23日 (月)	ポークビーンズ グリーンアスパラと キャベツのソテー	バターロール じゃがいも 油 さとう 油	牛乳 豚肉 ベーコン 冷凍大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース グリーンアスパラガス キャベツ	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ コンソメ ローリエ 塩 コショウ
24日 (火)	中華風炊き込みご飯 春雨スープ 白桃ゼリー	精白米 ごま油 春雨 ラード	牛乳 焼き豚 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ 干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが 白桃ゼリー	中華スープ うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 削り節 中華スープ コショウ こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩
25日 (水)	チキンカレー キャベツと コーンのサラダ	ナン じゃがいも 小麦粉 油 ソイドレッシング	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 土しょうが レモン キャベツ コーン にんじん	カレー粉 鶏がら コンソメ ソース ケチャップ チャツネ ローリエ コショウ ガーリックパウダー 塩 塩
26日 (木)	★豚肉のねぎ塩炒め なすのみそ汁	精白米 ごま油 片栗粉 油 白ごま	牛乳 豚肉 冷凍うすあげ みそ わかめ	白ねぎ にんにく 玉ねぎ 青ねぎ 緑豆もやし レモン 水なす 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	酒 塩 コショウ 削り節
27日 (金)	照り焼きハンバーグ キャベツスープ	精白米 揚げ油 さとう 片栗粉 油	牛乳 ハンバーグ ベーコン	玉ねぎ しめじ キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	みりん こい口しょうゆ うす口しょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
30日 (月)	トマトクリームシチュー フルーツ白玉	コッペパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 もち さとう	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん パセリ トマトジュース バイン缶 黄桃缶	コンソメ 鶏がら 塩 コショウ

★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	646	23.8	20.5	2.5	309	1.8	224	0.36	0.49	23	3.8
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%