

| 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 | ペンネのミートソース | コッペパン ペンネ 油 | 牛乳 豚ひき肉 鶏レバー缶 | 玉ねぎ にんじん にんにく | ケチャップ トマトピューレ ソース 赤ワイン 塩 コショウ |
| (月) | 白菜のスープ | 油 | 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 |
| 4日 | カレーライス 福神漬け 大根サラダ | 精白米 ジャがいも 油 | 牛乳 豚肉 | 玉ねぎ にんじん 福神漬け | カレールー 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー |
| (火) | | | 茎わかめ | 大根 にんじん | 柑橘ドレッシング |
| 5日 | 五目うどん | 小型コッペパン うどん | 牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ わかめ | 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ | うすろしょうゆ みりん 削り節 出し昆布 |
| (水) | 煮 豆 | さとう | 大豆 昆布 | にんじん こんにゃく | こいロしょうゆ |
| 6日 | 牛肉と根菜の元気丼 | 精白米 さとう 油 ごま油 | 牛乳 牛肉 | ごぼう 玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 にんにく | こいロしょうゆ 酒 豆板醤 |
| (木) | きのこスープ | 片栗粉 | 豚肉 | 白菜 にんじん しめじ えのきたけ たら 土しょうが | うすろしょうゆ 鶏がら 中華スープ 塩 コショウ |
| 7日 | 豆腐チゲ | 精白米 さとう ごま油 | 牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ | 白菜 白菜キムチ 緑豆もやし 白ねぎ たら | 豚骨スープ 塩 こいロしょうゆ |
| (金) | はたはたのから揚げ | 揚げ油 | はたはた(片栗粉付き) | | |
| 11日 | ツナ大豆ご飯 | 精白米 白ごま さとう | 牛乳 ツナ油漬け 大豆 | にんじん 土しょうが | こいロしょうゆ 酒 削り節 |
| (火) | 大根と鶏肉のスープ | 油 片栗粉 | 鶏肉 | 大根 にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜 | 鶏がら コンソメ 酒 うすろしょうゆ 塩 コショウ |
| 12日 | 八宝菜 | コッペパン 油 ごま油 | 牛乳 豚肉 イカ うすら卵 | 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 | 酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすろしょうゆ |
| (水) | マーボー春雨 | 春雨 ごま油 | 豚ひき肉 | たら 白ねぎ 土しょうが にんにく | 酒 こいロしょうゆ 塩 コショウ オイスターソース 豆板醤 |
| 13日 | コーンピラフ | 精白米 大麦 バター 油 | 牛乳 ベーコン 鶏肉 | 玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース | コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ |
| (木) | スー プ アーモンド | アーモンド | 卵 | キャベツ にんじん パセリ | 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすろしょうゆ |
| 14日 | あじの土佐漬け | 精白米 片栗粉 揚げ油 さとう | 牛乳 あじ | きゅうり 青じそ 青ねぎ レモン | 酒 塩 酢 こいロしょうゆ みりん 削り節 |
| (金) | 豚 汁 | | 豚肉 うすあげ みそ 平天 | 大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく | |
| 17日 | ポ ト フ | コッペパン ジャがいも | 牛乳 フランクフルト | 玉ねぎ かぶ にんじん キャベツ パセリ | 鶏がら ローリエ コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ |
| (月) | フルーツコンポート | さとう | | りんご 黄桃缶 アロエ缶 | |
| 18日 | 大豆もやしの 炊き込みご飯 わかめスープ | 精白米 ごま油 白ごま | 牛乳 鶏肉 | 大豆もやし 青ねぎ にんにく | うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味 |
| (火) | | 白ごま | わかめ | キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ | うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節 |
| 19日 | チキンカレー | ナン 小麦粉 油 ジャがいも | 牛乳 鶏肉 牛乳 | 玉ねぎ にんじん 土しょうが レモン | カレー粉 コショウ 鶏がら ソース コンソメ ケチャップ チャツネ ローリエ ガーリックパウダー 塩 |
| (水) | キャベツと コーンのサラダ | 香りごまドレッシング | | キャベツ コーン にんじん | |
| 20日 | しめじご飯 | 精白米 | 牛乳 鶏肉 うすあげ | にんじん しめじ | 出し昆布 削り節 うすろしょうゆ 酒 塩 |
| (木) | さつま汁 ミニゼリー | さつまいも | 豚肉 平天 みそ | にんじん 青ねぎ ミニゼリー(りんご・みかん) | 削り節 |
| 21日 | さばのみそ煮 けんちん汁 味付けのり | 精白米 さとう | 牛乳 さば 白みそ 赤みそ | 土しょうが | 酒 こいロしょうゆ |
| (金) | | さといも | 鶏肉 豆腐 うすあげ 味付けのり | 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ | うすろしょうゆ 削り節 |
| 24日 | ラーメン | 小型コッペパン 中華麺 | 牛乳 豚肉 かまぼこ | キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが | うすろしょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ |
| (月) | 揚げぎょうざ | ごま油 揚げ油 | ぎょうざ | | |
| 25日 | 筑 前 煮 | 精白米 さといも 油 | 牛乳 鶏肉 がんもどき | こんにゃく にんじん たけのこ | こいロしょうゆ 削り節 |
| (火) | もやしとにらの炒め物 | さとう 油 | ごぼう天 ちくわ ベーコン | さやいんげん 土しょうが 緑豆もやし たら えのきたけ | こいロしょうゆ 塩 コショウ |
| 26日 | クリームシチュー | コッペパン ジャがいも 白花豆&白いんげん豆ペースト | 牛乳 ベーコン エビ 牛乳 生クリーム | 玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム コーン | 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン |
| (水) | オレンジポンチ | 油 小麦粉 バター | | みかん缶 黄桃缶 パイン缶 アロエ缶 オレンジジュース | |
| 27日 | じゃこ昆布ご飯 | 精白米 ごま油 白ごま | 牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 | にんじん ごぼう みつば | 昆布茶 こいロしょうゆ みりん うすろしょうゆ |
| (木) | 豚 汁 | | 豚肉 平天 うすあげ みそ | 白菜 こんにゃく にんじん 玉ねぎ 青ねぎ | 削り節 |
| 28日 | マーボー豆腐 | 精白米 ごま油 さとう | 牛乳 豆腐 豚ひき肉 | 土しょうが 玉ねぎ 干しいたけ | こいロしょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら |
| (金) | 中華和え | 片栗粉 春雨 白ごま ごま油 さとう | 赤みそ 焼き豚 | たけのこ 青ねぎ キャベツ もやし にんじん | 酢 こいロしょうゆ |
| 31日 | チキン南蛮 | コッペパン 片栗粉 さとう | 牛乳 鶏肉 | | 酢 こいロしょうゆ 塩 コショウ ガーリックパウダー |
| (月) | たぬき汁 | 揚げ油 油 片栗粉 | ごぼう天 うすあげ | こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが | 削り節 うすろしょうゆ |

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 | 618 | 23.4 | 19.5 | 2.4 | 315 | 1.8 | 222 | 0.33 | 0.48 | 18 | 3.7 |
| 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%