

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)	ピラフ	精白米 精麦 パター 油	牛乳 ベーコン エビ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	コンソメ 塩 白ワイン コショウ
	白菜のスープ		卵	白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ
2日 (金)	ピピンバ	精白米 油 さとう 白ごま ごま油	牛乳 牛肉 きざみのり	ぜんまい水煮 大豆もやし ほうれん草 にんじん 青ねぎ	こい口しょうゆ 塩 ラー油
	わかめスープ		わかめ	キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
5日 (月)	焼きビーフン	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油	牛乳 豚肉 エビ	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ
	鶏肉のさっぱり煮 みかん	さとう	鶏肉	にんにく 土しょうが みかん	酢 こい口しょうゆ
6日 (火)	関東煮	精白米 じゃがいも さとう	牛乳 鶏肉 うすら卵 がんもどき 丸天 ちくわ	大根 こんにゃく	こい口しょうゆ 削り節 出し昆布
	もやしとにらの炒め物	油	ベーコン	緑豆もやし にら えのきたけ	こい口しょうゆ 塩 コショウ
7日 (水)	ホキフライ	コッペパン 揚げ油	牛乳 ホキフライ		とんかつソース
	ゆでキャベツ コーンスープ	油	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	塩 コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
8日 (木)	れんこんご飯	精白米 もち米 油	牛乳 豚肉	れんこん にんじん ごぼう みつば	うす口しょうゆ みりん 酒 削り節
	ごま風味みそ汁	ねりごま	豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 小松菜 えのきたけ	削り節
9日 (金)	ちゃんこ鍋	精白米 さとう	牛乳 鶏つくね 鮭 平天	白菜 大根 にんじん ほうれん草	塩 うす口しょうゆ みりん 出し昆布 削り節
	煮豆 手作りふりかけ	さとう 油 さとう 白ごま	大豆 昆布 削り節 青のり	にんじん こんにゃく	こい口しょうゆ こい口しょうゆ みりん
12日 (月)	ちゃんぼん	小型コッペパン ちゃんぼん麺 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	豚骨 中華スープ 酒 塩 コショウ うす口しょうゆ
	はたはたのから揚げ	揚げ油	はたはた(片栗粉付き)		
13日 (火)	ジャンバラヤ	精白米 さとう 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん 土しょうが ピーマン にんにく マッシュルーム	カレー粉 チリパウダー 塩 コショウ ケチャップ
	キャベツスープ みかん			キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ みかん	うす口しょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
14日 (水)	洋風鍋	コッペパン じゃがいも	牛乳 フランクフルト ベーコン	白菜 ブロッコリー にんじん	鶏がら ローリエ 塩 コショウ コンソメ
	大根サラダ		茎わかめ	大根 にんじん	柑橘ドレッシング
15日 (木)	ツナそぼろご飯	精白米 白ごま 油 さとう	牛乳 ツナ油漬	にんじん 土しょうが	こい口しょうゆ みりん
	豆乳みそ汁		うすあげ 豆乳 みそ	白菜 大根 しめじ ほうれん草 にんじん	削り節 塩
16日 (金)	さばのみそ煮	精白米 さとう	牛乳 さば 白みそ 赤みそ	土しょうが	酒 こい口しょうゆ
	けんちん汁	さといも	豆腐 うすあげ	大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	うす口しょうゆ 削り節
19日 (月)	★冬野菜のカレーライス 福神漬	精白米 油	牛乳 鶏肉	大根 玉ねぎ にんじん 福神漬	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
	フルーツコンポート	さとう		りんご 黄桃缶 アロエ缶 パイン缶	
20日 (火)	マーボー豆腐	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ	土しょうが 玉ねぎ にんじん 青ねぎ	こい口しょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら
	中華あえ	春雨 白ごま ごま油 さとう	焼き豚	キャベツ もやし にんじん	酢 こい口しょうゆ
21日 (水)	ごまザンギ	コッペパン 片栗粉	牛乳 鶏肉	土しょうが にんにく	こい口しょうゆ 酒
	パンプキンスープ	揚げ油 白ごま すりごま 油 片栗粉	ベーコン 牛乳 生クリーム	かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ	塩 コショウ 鶏がら コンソメ ローリエ

★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	617	23.2	19.0	2.5	320	1.9	225	0.30	0.47	24	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%