

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 はたはたのから揚げ	コッペパン 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ うずら卵 はたはた(片栗粉付き)	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
2日 (金)	コーンピラフ レタススープ	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 グリーンピース マッシュルーム レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	こいロしょうゆ 塩 コショウ コンソメ うすろしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
6日 (火)	ツナスパゲッティ キャベツと コーンのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ イタリアンドレッシング	牛乳 ツナ油漬け きざみのり	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ コーン にんじん	うすろしょうゆ 塩 コショウ 塩
7日 (水)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 ジャがいも 油 さとう	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご缶 アロエ缶 黄桃缶	ガーリックパウダー 塩 コショウ カレールウ ソース
8日 (木)	焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮	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	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	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ 酢 こいロしょうゆ
9日 (金)	さんまの香梅煮 豚汁 味付けのり	精白米 さとう	牛乳 さんま 豚肉 平天 みそ うすあげ 味付けのり	ねり梅 土しょうが 大根 にんじん 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ しめじ	こいロしょうゆ 酒 削り節
12日 (月)	きつねうどん ツナ入りお浸し	小型コッペパン うどん さとう 白ごま さとう	牛乳 うすあげ かまぼこ ツナ水煮	青ねぎ 白菜 ほうれん草 にんじん 土しょうが	こいロしょうゆ うすろしょうゆ 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ 削り節
13日 (火)	もずく丼 スー プ	精白米 油 さとう 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 もずく 卵	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン 土しょうが キャベツ にんじん パセリ	こいロしょうゆ みりん 酒 塩 うすろしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
14日 (水)	クリームシチュー キャベツと コーンのソテー	コッペパン ジャがいも 油 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉 バター 油	牛乳 鶏肉 エビ 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ コーン にんじん ピーマン	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 塩 コショウ コンソメ
15日 (木)	大豆もやしの 炊き込みご飯 中華スープ ミニゼリー	精白米 ごま油 白ごま 春雨 片栗粉	牛乳 鶏肉 わかめ	大豆もやし 青ねぎ にんにく 白菜 にんじん 青ねぎ ミニゼリー(ピーチ・ぶどう)	うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味 鶏がら 削り節 うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
16日 (金)	あじの南蛮漬け ごま風味みそ汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう ねりごま	牛乳 あじ 豆腐 うすあげ わかめ みそ	玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 みつば えのきたけ	酒 酢 こいロしょうゆ 七味 削り節
19日 (月)	カレー肉じゃが グリーンアスパラの サラダ	コッペパン ジャがいも 油 バター 香りごまドレッシング	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん グリーンアスパラガス キャベツ コーン	塩 コショウ 白ワイン 削り節 こいロしょうゆ カレー粉 塩
20日 (火)	豚肉のしょうが炒め かきたま汁	精白米 油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵	土しょうが 玉ねぎ にんじん みつば えのきたけ	塩 コショウ みりん こいロしょうゆ 削り節 うすろしょうゆ
21日 (水)	鶏肉のマリネ ベーコンとキャベツの スープ煮 りんごゼリー	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう 手む豆	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン りんごゼリー	酢 うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
22日 (木)	中華風炊き込みご飯 春雨スープ アーモンド	精白米 ごま油 春雨 ラード アーモンド	牛乳 焼き豚	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	中華スープ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 削り節 中華スープ コショウ こいロしょうゆ うすろしょうゆ 塩
23日 (金)	豆腐のチャンプルー もずくのすまし汁 手作りふりかけ	精白米 油 ごま油 油 さとう 白ごま	牛乳 ツナ油漬け 豆腐 かまぼこ もずく 卵 削り節 青のり	にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ えのきたけ 青ねぎ	塩 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 酒 塩 削り節 みりん こいロしょうゆ
26日 (月)	なすの炒め煮 みそ汁	精白米 さとう 油	牛乳 豚ひき肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	なす 青ねぎ 土しょうが にんにく 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	こいロしょうゆ 酒 酢 ラー油 削り節
27日 (火)	ポークビーンズ フルーツ白玉	コッペパン ジャがいも 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 塩 コショウ コンソメ ローリエ
28日 (水)	ひじきご飯 豚汁	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ 豚肉 平天 みそ	にんじん グリンピース こんにゃく にんじん 白菜 玉ねぎ 青ねぎ	出し昆布 塩 酒 うすろしょうゆ 削り節 削り節
29日 (木)	照り焼きハンバーグ 五目スープ チー ス	コッペパン 揚げ油 さとう 片栗粉 ジャがいも	牛乳 ハンバーグ チーズ	玉ねぎ しめじ 白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ えのきたけ 土しょうが	みりん こいロしょうゆ 鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
30日 (金)	ピピンパ わかめスープ	精白米 白ごま 油 さとう ごま油	牛乳 牛肉 わかめ 卵	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ 塩 ラー油 鶏がら 中華スープ 削り節 うすろしょうゆ 塩 コショウ

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	619	22.5	19.8	2.6	313	1.7	211	0.32	0.48	22	3.6
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%