

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
4日 (月)	ミートスパゲッティ キャベツと コーンのサラダ	小型コッペパン 油 香りごまドレッシング	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ 水なす にんじん ピーマン キャベツ コーン にんじん	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ 塩
5日 (火)	夏野菜のカレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油 さとう	牛乳 牛肉	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン 水なす にんじん 福神漬け りんご缶 アロエ缶 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
6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 みそ 平天	にんじん グリンピース 大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく	出し昆布 塩 酒 うす口しょうゆ 削り節 削り節
7日 (木)	油淋鶏 きのこスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく 土しょうが 白ねぎ 白菜 にんじん しめじ えのきたけ にら 土しょうが	塩 コショウ こい口しょうゆ 酢 オイスターソース うす口しょうゆ 鶏がら 中華スープ 塩 コショウ
8日 (金)	ピラフ スープ ミニゼリー	精白米 大麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 卵	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん パセリ ミニゼリー（洋梨・ぶどう）	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン コンソメ うす口しょうゆ 鶏がら 塩 コショウ
11日 (月)	ホキのマリネ パンプキンスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう 油 片栗粉	牛乳 ホキ ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ	酢 うす口しょうゆ 白ワイン 塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
12日 (火)	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 わかめ 卵	大豆もやし 青ねぎ にんにく キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 七味 うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
13日 (水)	つくねのカレー鍋 ホワイトボンチ	コッペパン	牛乳 鶏つくね 厚揚げ フランクフルト カルビス	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ アロエ缶 黄桃缶 りんご缶	カレールウ ソース 鶏がら 塩 コンソメ コショウ
14日 (木)	豚ソース丼 レタススープ	精白米 油 さとう 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ ソース こい口しょうゆ 鶏がら コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ
15日 (金)	さばの生姜煮 みそ汁 きゅうりの即席漬け	精白米 さとう じゃがいも さとう ごま油	牛乳 さば うすあげ わかめ みそ	土しょうが 玉ねぎ しめじ 青ねぎ きゅうり	こい口しょうゆ 酒 みりん 削り節 塩 酢 こい口しょうゆ 七味
19日 (火)	五目うどん 煮豆	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ うすあげ 大豆 昆布	玉ねぎ 干しいたけ 青ねぎ にんじん にんじん こんにゃく	うす口しょうゆ 削り節 出し昆布 みりん こい口しょうゆ
20日 (水)	鮭と小松菜のまぜご飯 豆乳みそ汁	精白米 白ごま ごま油	牛乳 鮭フレーク 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	小松菜 白菜 大根 みつば にんじん しめじ	酒 削り節
21日 (木)	ラタトゥイユ コーンスープ チーズ	コッペパン オリーブ油 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 チーズ	玉ねぎ 水なす スッキーニ パプリカ にんにく トマト缶 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	ケチャップ 塩 ローリエ コショウ うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
22日 (金)	豚肉と キャベツのみそ炒め 冬瓜とろみ汁	精白米 ごま油 さとう ラード さつまいも 片栗粉	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	キャベツ にんじん にんにく ピーマン 冬瓜 にんじん みつば 干しいたけ	酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 酒 削り節
25日 (月)	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 うすら卵 エビ 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 うす口しょうゆ
26日 (火)	なすの炒め煮 みそ汁	精白米 さとう 油	牛乳 豚ひき肉 豆腐 わかめ うすあげ みそ	なす 青ねぎ 土しょうが にんにく 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	こい口しょうゆ 酒 酢 ラー油 削り節
27日 (水)	ポークビーンズ キャベツと コーンのソテー	コッペパン じゃがいも 油 さとう 油	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン にんじん ピーマン	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ コンソメ ローリエ コンソメ 塩 コショウ
28日 (木)	もずくご飯 さつま汁 アーモンド	精白米 油 さとう さつまいも アーモンド	牛乳 鶏肉 もずく うすあげ 豚肉 平天 みそ	干しいたけ にんじん にんじん 青ねぎ	塩 こい口しょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
29日 (金)	さんまのかば焼き風 けんちん汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう さといも	牛乳 さんま 鶏肉 うすあげ 豆腐	大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 こい口しょうゆ みりん うす口しょうゆ 削り節

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	22.8	19.8	2.6	315	1.8	215	0.32	0.48	20	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%