

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
2日	関 東 煮	精白米 ジャガイモ さとう	牛乳 鶏肉 うずら卵 丸天 がんもどき ちくわ	大根 こんにゃく	こいししょうゆ 削り節 出し昆布
(月)	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	こいししょうゆ 塩 コショウ
3日	きのこスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティバター	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ にんじん ビーマン しめじ えのきたけ 生しいたけ	塩 こいししょうゆ コショウ
(火)	ごぼうのサラダ	香りごまドレッシング		ごぼう にんじん きゅうり	塩
4日	豚肉と荳わかめの炒め煮 月見汁	精白米 油 さとう ごま油 もち さといも	牛乳 豚肉 荳わかめ 鶏肉	にんじん にんじん 青ねぎ	こいししょうゆ 酒 削り節 七味 うすししょうゆ 削り節
5日	クリームシチュー	コッペパン ジャガイモ 油 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 エビ 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
(木)	オレンジポンチ			みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	
6日	さばの香味揚げ かきたま汁	精白米 片栗粉 揚げ油 ジャガイモ	牛乳 さば 鶏肉 かまぼこ 卵	土しょうが にんじん えのきたけ みつば	うすししょうゆ 酒 カレー粉 削り節 うすししょうゆ
10日	わかめうどん	小型コッペパン うどん	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ うすあげ	青ねぎ	うすししょうゆ みりん 削り節 出し昆布
(火)	ツナ入りお浸し	白ごま さとう	ツナ水煮	白菜 ほうれん草 にんじん 土しょうが	塩 こいししょうゆ 削り節
11日	炒り大豆ご飯	精白米	牛乳 鶏肉 炒り大豆	にんじん 干しいたけ	出し昆布 削り節 こいししょうゆ みりん 酒 塩
(水)	さつま汁	さつまいも	豚肉 平天 みそ うすあげ	にんじん 青ねぎ	削り節
12日	いかのチリソース煮	コッペパン 油 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 イカ	にんにく 土しょうが 玉ねぎ チンゲン菜	ケチャップ こいししょうゆ 酒 豆板醤
(木)	ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油 油	豚ひき肉 ちくわ	キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすししょうゆ
13日	★鶏にら丼	精白米 片栗粉 揚げ油 ごま油 さとう	牛乳 鶏肉	にんにく 土しょうが にら 玉ねぎ 干しいたけ	塩 コショウ 酒 こいししょうゆ みりん コチュジャン
(金)	みそ汁	さといも	うすあげ みそ	大根 にんじん 青ねぎ	削り節
16日	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 ジャガイモ 油 さとう	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
(月)	さんまの香梅煮 けんちん汁	精白米 さとう さといも	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐 うすあげ	ねり梅 土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいししょうゆ 酒 うすししょうゆ 削り節
17日	ラーメン	小型コッペパン 中華麺 ごま油	牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが	うすししょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ
(水)	はたはたのから揚げ	揚げ油	はたはた(片栗粉付き)		
19日	校外学習(6年生はバイキング給食)				
(木)					
20日	ポークビーンズ	コッペパン ジャガイモ 油 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	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ コンソメ
(金)	大根サラダ		荳わかめ	大根 にんじん	かんぎつドレッシング
23日	白身魚の パーベキューソース パンフキンスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 ホキ	青ねぎ 土しょうが にんにく りんご	塩 コショウ こいししょうゆ 酒 白ワイン
(月)		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	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
24日	チンジャオロース	精白米 油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉	たけのこ ビーマン 緑豆もやし にんにく にんじん	オイスターソース こいししょうゆ 酒 コショウ
(火)	わかめスープ	白ごま	わかめ	キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	うすししょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
25日	チキンカレー キャベツと コーンのサラダ	コッペパン 小麦粉 油 ジャガイモ	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)		イタリアンドレッシング		キャベツ コーン にんじん	塩
26日	ツナそぼろご飯	精白米 白ごま 油 さとう	牛乳 ツナ油漬け	にんじん 土しょうが みつば	こいししょうゆ みりん
(木)	豆乳みそ汁		鶏肉 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
27日	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 干しいたけ にんじん 青ねぎ	こいししょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら
(金)	中華和え	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 こいししょうゆ
30日	ポ ト フ	コッペパン ジャガイモ	牛乳 チキンウインナー	玉ねぎ 大根 にんじん キャベツ パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ こいししょうゆ 塩 コショウ
(月)	大豆のかりんとう	さつまいも 揚げ油 さとう 片栗粉	大豆 かえりちりめん		
31日	中華風炊き込みご飯	精白米 ごま油	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	中華スープ うすししょうゆ 塩 コショウ
(火)	にらたまスープ	片栗粉	卵	にら たけのこ 緑豆もやし にんじん 干しいたけ	鶏がら うすししょうゆ 酒 塩 中華スープ

★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	632	23.2	20.1	2.5	311	1.7	214	0.31	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%