

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
10日 (水)	焼きスパゲッティ フルーツコンポート	小型コッペパン 油 さとう	牛乳 豚肉 イカ ちくわ	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん りんご アロエ缶 黄桃缶	ソース 濃厚ソース 塩 酒 コショウ
11日 (木)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 油 ジャがいも 香りごまドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 福神漬け 大根 にんじん	カレールウ ソース 塩 コショウ ガーリックパウダー
12日 (金)	ちゃんこ鍋 黒豆 手作りふりかけ	精白米 さとう さとう 油 さとう いりごま	牛乳 鶏つくね 平天 豚肉 黒豆 削り節 青のり	白菜 大根 にんじん ほうれん草	うす口しょうゆ 塩 みりん 削り節 出し昆布 こい口しょうゆ こい口しょうゆ みりん
15日 (月)	みそ雑煮 わかめとツナの炒め物	精白米 もち さといも 油 いりごま	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 白みそ わかめ ツナ水煮	大根 金時にんじん 水菜 玉ねぎ コーン 青ねぎ	削り節 豆板醤 酒 こい口しょうゆ
16日 (火)	鶏すきうどん 大豆の炒り煮	小型コッペパン うどん さとう さとう いりごま	牛乳 鶏肉 炒り大豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 白菜 にんじん 春菊 えのきたけ 青ねぎ	出し昆布 削り節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん こい口しょうゆ
17日 (水)	牛肉とじゃがいもの きんぴら オレンジポンチ	コッペパン 揚げ油 油 シューestringポテト さとう いりごま	牛乳 牛肉	ごぼう にんじん 系こんにゃく たけのこ グリンピース 土しょうが みかん缶 アロエ缶 黄桃缶 オレンジジュース	こい口しょうゆ 酒 みりん 七味
18日 (木)	コーンピラフ 白菜のスープ ヨーグルト	精白米 大麦 バター 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	こい口しょうゆ 塩 コショウ コンソメ 鶏がら コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ
19日 (金)	炒り卵の花 さつま汁 ちりめんキャベツ	精白米 さとう 油 さつまいも ごま油 さとう いりごま	牛乳 おから うすあげ 豚肉 平天 みそ ちりめんじゃこ	にんじん 干しいたけ 青ねぎ にんじん 青ねぎ キャベツ たくあん漬け	こい口しょうゆ うす口しょうゆ 削り節 削り節 こい口しょうゆ みりん
22日 (月)	ジャンバラヤ キャベツスープ ミニフィッシュ	精白米 さとう 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 ミニフィッシュ	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 キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	カレー粉 チリパウダー 塩 コショウ ケチャップ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うす口しょうゆ
23日 (火)	八宝菜 マーボー春雨	コッペパン 油 ごま油 片栗粉 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 イカ エビ うずら卵 豚ひき肉	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 にら 白ねぎ 土しょうが にんにく	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うす口しょうゆ 酒 こい口しょうゆ 豆板醤 塩 オイスターソース コショウ
24日 (水)	シンジュージー もすくのすまし汁 ★黒砂糖豆	精白米 油 さとう 黒砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 昆布 かまぼこ もすく 卵 豆腐 炒り大豆	土しょうが 白ねぎ にんじん グリンピース えのきたけ 青ねぎ	こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん 酒 削り節 うす口しょうゆ 酒 塩 削り節
25日 (木)	ちゃんぼん 揚げぎょうざ アーモンド	小型コッペパン ちゃんぼん麺 油 ごま油 片栗粉 揚げ油 アーモンド	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ ぎょうざ	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	塩 コショウ 酒 豚骨白湯
26日 (金)	豚肉の柳川煮 のっぺい汁	精白米 油 さとう さといも 油 片栗粉	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 かまぼこ	ごぼう 玉ねぎ にんじん みつば 大根 にんじん 白ねぎ こんにゃく	こい口しょうゆ みりん こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 削り節
29日 (月)	かやくごはん 鮭のかす汁 高野豆腐の煮物	精白米 さといも さとう	牛乳 鶏肉 鮭 うすあげ 白みそ 高野豆腐	にんじん たけのこ こんにゃく 大根 ごぼう 青ねぎ にんじん グリンピース	出し昆布 削り節 こい口しょうゆ 酒 酒かす 削り節 みりん うす口しょうゆ 削り節 塩
30日 (火)	さんまの松前煮 ★打ち豆汁	精白米 さとう さといも	牛乳 さんま 昆布 打ち豆(大豆) うすあげ みそ	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 こい口しょうゆ 酢 削り節
31日 (水)	わかさぎフライ タルタルソース ゆでキャベツ ミネストローネ	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース マカロニ ジャがいも バター	牛乳 わかさぎフライ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ	塩 コンソメ ケチャップ 塩 コショウ

★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	641	24.1	19.4	2.6	343	2.1	206	0.33	0.48	17	4.2
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%