

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 (火)	ハンバーグの煮込み風 チンゲン菜のスープ チーゼ	コッペパン 揚げ油 油 さとう 片栗粉	牛乳 ハンバーグ 卵 チーズ	玉ねぎ しめじ チンゲン菜 緑豆もやし にんじん 土しょうが 白ねぎ 玉ねぎ	ケチャップ ソース 鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
2日 (水)	たけのこご飯 豚汁 ミニゼリー	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 平天 みそ	たけのこ 白菜 こんにゃく にんじん 玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ ミニゼリー(りんご・ぶどう)	塩 うすろしょうゆ 酒 出し昆布 削り節
7日 (月)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご缶 黄桃缶 バイン缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
8日 (火)	キャベツのスパゲッティ ★鶏肉の オレンジソース煮	小型コッペパン オリーブ油 スパゲッティ 油 さとう	牛乳 ベーコン 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ パセリ にんにく オレンジジュース	塩 コンソメ コショウ うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん
9日 (水)	ツナ大豆ご飯 みそ汁	精白米 いりごま さとう	牛乳 ツナ油漬け 大豆 豆腐 うすあげ みそ わかめ	にんじん 土しょうが 大根 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	酒 削り節 こいロしょうゆ 削り節
10日 (木)	ベーコンポテト レタススープ アーモンド	コッペパン じゃがいも 油 油 アーモンド	牛乳 ベーコン 豚肉	玉ねぎ レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ うすろしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
11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 うすあげ 豆腐	大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ みりん 酒 うすろしょうゆ 削り節
14日 (月)	山菜おこわ ごま風味みそ汁	精白米 もち米 油 ねりごま	牛乳 鶏肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	山菜ミックス にんじん ごぼう 干しいたけ 大根 えのきたけ みつば	削り節 出し昆布 うすろしょうゆ 酒 塩 削り節
16日 (水)	豚肉とキャベツのみそ炒め もずくのすまし汁	精白米 さとう ごま油 ラード	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ もずく 卵 豆腐	キャベツ にんじん ピーマン にんにく えのきたけ 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 うすろしょうゆ 酒 塩 削り節
17日 (木)	わかさぎフライ タルタルソース ミネストローネ	コッペパン 揚げ油 ノンエックタルタルソース マカロニ じゃがいも バター	牛乳 わかさぎフライ ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ	コンソメ ケチャップ 塩 コショウ
18日 (金)	中華丼 コーンスープ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ 卵	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン	酒 中華スープ オイスターソース こいロしょうゆ 中華スープ うすろしょうゆ 塩 鶏がら コショウ
21日 (月)	豚肉のねぎ塩炒め わかめスープ	精白米 ごま油 片栗粉 油 いりごま	牛乳 豚肉 わかめ	白ねぎ にんにく 玉ねぎ 青ねぎ 緑豆もやし レモン キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	酒 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ 削り節 うすろしょうゆ 塩 コショウ
22日 (火)	クリームシチュー グリーンアスパラと コーンのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花豆&白いんげん豆ペースト 香りごまドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリーンピース グリーンアスパラ コーン キャベツ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ 塩
23日 (水)	ドライカレー スー プ	精白米 油	牛乳 豚ひき肉 大豆 卵	にんにく 土しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん パセリ	ナツメグ コショウ カレー粉 ソース コンソメ カレールウ ケチャップ 塩 うすろしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
24日 (木)	アメリカンドッグ 五目スープ	小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス	牛乳 フランクフルト 豚肉	白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ 土しょうが	ケチャップ ソース 鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
25日 (金)	さばのみそ煮 かきたま汁	精白米 さとう じゃがいも	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 かまぼこ 卵	土しょうが にんじん みつば えのきたけ	酒 こいロしょうゆ 削り節 うすろしょうゆ
28日 (月)	ミートポテト ホワイトボンチ	コッペパン じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚ひき肉 カルピス	玉ねぎ にんじん ピーマン りんご缶 バイン缶 アロエ缶	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ
29日 (火)	あじの南蛮漬け 豚汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 あじ 豚肉 うすあげ 平天 みそ	玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ こんにゃく	酢 こいロしょうゆ 七味 酒 削り節
30日 (水)	中華風炊き込みご飯 春雨スープ	精白米 大麦 ごま油 春雨 ラード	牛乳 焼き豚 豚肉	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
31日 (木)	わかめラーメン もやしのナムル	小型コッペパン 中華麺 ごま油 ごま油 さとう	牛乳 焼き豚 わかめ ハム	コーン にんじん 青ねぎ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	うすろしょうゆ みりん 削り節 中華スープ コショウ 鶏がら 塩 こいロしょうゆ 酢 七味

★は新献立です。

### 今月の栄養価

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%

	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	631	23.6	20.4	2.6	325	1.7	198	0.34	0.49	18	3.5
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0