

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 (金)	コーンピラフ	精白米 大麦 パター 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	こいロしょうゆ 塩 コショウ コンソメ
	レタススープ	油	豚肉	レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	うすロしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
5日 (火)	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 鶏肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご缶 パイン缶 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
	6日 (水)	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 スパゲッティ 油 イタリアンドレッシング	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン にんじん
7日 (木)	油 淋 鶏	コッペパン 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 白ねぎ	塩 コショウ こいロしょうゆ 酢 オイスターソース
	にらたまスープ	片栗粉	卵	にら にんじん 緑豆もやし 干しいたけ たけのこ	鶏がら うすロしょうゆ 酒 塩 中華スープ
8日 (金)	さんまの香梅煮 ごま風味みそ汁	精白米 さとう ねりごま	牛乳 さんま 豆腐 うすあげ わかめ みそ	梅干し 土しょうが 大根 みつば えのきたけ	こいロしょうゆ 酒 削り節
	11日 (月)	鶏ごぼうご飯	精白米 さとう 油	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ	にんじん ごぼう 干しいたけ グリーンピース
豚 汁			豚肉 平天 みそ	こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	削り節
12日 (火)	白身魚の ハーベキューソース スー プ チー ズ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう 油	牛乳 ホキ 豚肉 卵 チーズ	青ねぎ 土しょうが にんにく りんご キャベツ にんじん パセリ	塩 コショウ 白ワイン 酒 こいロしょうゆ コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
	13日 (水)	豚肉と 茎わかめの炒め煮 けんちん汁	精白米 油 さとう ごま油 さといも	牛乳 豚肉 茎わかめ 鶏肉 うすあげ 豆腐	にんじん 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ
14日 (木)		焼きビーフン	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油	牛乳 豚肉 エビ	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ
	鶏肉のさっぱり煮	さとう	鶏肉	にんにく 土しょうが	酢 こいロしょうゆ
15日 (金)	ピビンバ	精白米 いりごま 油 さとう ごま油	牛乳 牛肉	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん ほうれん草	こいロしょうゆ 塩 ラー油
	わかめスープ		わかめ	キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	鶏がら 中華スープ 削り節 うすロしょうゆ 塩 コショウ
18日 (月)	鶏肉と ジャがいもの炒め煮 なすのみそ汁	精白米 ジャがいも さとう 油 いりごま	牛乳 鶏肉 豆腐 うすあげ みそ	玉ねぎ 水なす 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	酒 みりん こいロしょうゆ 削り節
	19日 (火)	八宝菜	コッペパン 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ うすら卵	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
メヒカリのから揚げ		揚げ油	メヒカリ(片栗粉付き)		
20日 (水)	ジャンバラヤ	精白米 さとう 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	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	カレー粉 チリパウダー 塩 コショウ ケチャップ
	キャベツスープ ヨーグルト	油	豚肉 ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	うすロしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
21日 (木)	クリームシチュー	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 パター	牛乳 鶏肉 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	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
	グリーンアスパラの ソテー	油	ベーコン	グリーンアスパラ キャベツ	塩 コショウ
22日 (金)	豆腐のチャンプルー	精白米 油 ごま油	牛乳 ツナ油漬け 豆腐	にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ	塩 こいロしょうゆ
	もずくのすまし汁 手作りふりかけ	油 さとう いりごま	かまぼこ もずく 卵 削り節	えのきたけ 青ねぎ にんじん	うすロしょうゆ 酒 塩 削り節 みりん こいロしょうゆ
25日 (月)	豚ソース丼	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	塩 コショウ ソース こいロしょうゆ
	五目スープ			白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ えのきたけ 土しょうが	鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
26日 (火)	エビのケチャップ煮	コッペパン 油 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 エビ	にんにく 土しょうが 玉ねぎ チンゲン菜	ケチャップ 酒 こいロしょうゆ
	ワンタンスープ アーモンド	ワンタンの皮 油 ごま油 アーモンド	豚ひき肉 ちくわ	キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	鶏がら うすロしょうゆ 塩 コショウ 中華スープ
27日 (水)	キャベツのスープ煮	コッペパン 手亡豆	牛乳 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ ローリエ
	オレンジポンチ			みかん缶 パイン缶 アロエ缶 オレンジジュース	
28日 (木)	ひじきご飯	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ	にんじん グリーンピース	出し昆布 塩 酒 うすロしょうゆ 削り節
	豚 汁 きよほうゼリー		豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ ごぼう 青ねぎ 緑豆もやし きよほうゼリー	削り節
29日 (金)	さばと きゅうりの中華炒め かきたま汁	精白米 揚げ油 ごま油 さとう ジャがいも	牛乳 さば(片栗粉付き) 鶏肉 かまぼこ 卵	きゅうり パプリカ しめじ 白ねぎ 土しょうが にんじん みつば えのきたけ	豆板醤 こいロしょうゆ 酒 酢 中華スープ 削り節 うすロしょうゆ

### 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	624	23.3	19.7	2.5	316	1.7	218	0.32	0.50	18	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%