

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 (月)	豆のトマト煮	コッペパン マカロニ 金時豆 油 さとう	牛乳 鶏肉 大豆 青大豆	玉ねぎ トマト缶	塩 コショウ コンソメ ケチャップ ソース
	米粉ポタージュ	じゃがいも 油 バター 米粉	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
3日 (火)	中華丼	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが	酒 中華スープ こいロしょうゆ オイスターソース
	わかめスープ		わかめ 卵	にんじん 青ねぎ えのきたけ	うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
4日 (水)	もずくご飯	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 もずく	干しいたけ にんじん	塩 出し昆布 酒 削り節 こいロしょうゆ
	なすのみそ汁 にんじんしりしり	ごま油 さとう	豆腐 うすあげ みそ ツナ油漬け	水なす 玉ねぎ 青ねぎ にんじん	削り節 うすロしょうゆ
5日 (木)	白身魚のマリネ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 白身魚(ホキ)	玉ねぎ にんじん ピーマン	酢 うすロしょうゆ 白ワイン 塩 コショウ
	スープ アーモンド	油 アーモンド	豚肉 卵	キャベツ にんじん パセリ	コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
6日 (金)	七タにゅうめん	精白米 そうめん	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ	白菜 にんじん オクラ	うすロしょうゆ 削り節
	豚肉のしょうが炒め	油 さとう 片栗粉	豚肉	玉ねぎ 土しょうが	塩 コショウ みりん こいロしょうゆ
9日 (月)	ピラフ レタススープ パインコンポート	精白米 大麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース レタス 玉ねぎ にんじん パセリ パインコンポート	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ
	肉団子のスープ煮	コッペパン 春雨 ごま油	牛乳 荒挽き鶏つくね うすら卵	冬瓜 にんじん ほうれん草 干しいたけ	中華スープ うすロしょうゆ 酒
10日 (火)	きびなごの天ぷら	揚げ油	きびなご(小麦粉付)		
	マーボーなす	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 大豆	なす 玉ねぎ 土しょうが にんにく	塩 コショウ 豆板醤 酒 オイスターソース こいロしょうゆ
11日 (水)	にらたまスープ	片栗粉	卵	にら にんじん 緑豆もやし たけのこ えのきたけ	鶏がら うすロしょうゆ 酒 塩 中華スープ
12日 (木)	五目うどん	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	玉ねぎ 干しいたけ 青ねぎ にんじん こんにゃく	うすロしょうゆ 削り節 出し昆布 みりん
	煮豆	さとう	大豆 昆布		こいロしょうゆ
13日 (金)	あじフライ ゆでキャベツ みそ汁	精白米 揚げ油 じゃがいも	牛乳 あじフライ わかめ うすあげ みそ	キャベツ 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	中濃ソース 塩 削り節
	夏野菜のカレーライス 福神漬け キャベツと コーンのサラダ	精白米 油 イタリアンドレッシング	牛乳 牛肉	かぼちゃ 玉ねぎ 水なす ピーマン にんじん 福神漬け キャベツ コーン にんじん	カレーパウダー 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー 塩
17日 (火)	かやくご飯	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	にんじん たけのこ こんにゃく	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒
	豚汁 ミニゼリー		豚肉 みそ 平天	大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ ミニゼリー(みかん・ピーチ)	削り節
18日 (水)	ツナスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ	牛乳 ツナ油漬け きざみのり	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ	塩 うすロしょうゆ コショウ
	フルーツコンポート	さとう		パイン缶 りんご缶 黄桃缶	

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	611	22.9	18.6	2.5	315	1.7	227	0.32	0.48	18	3.7
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%