

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 (木)	焼きビーフン ブロッコリーと コーンのサラダ	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 香りごまドレッシング	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ ブロッコリー コーン	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ 塩
2日 (金)	ちゃんこ鍋 ★茎わかめのきんぴら	精白米 さとう ごま油 さとう いりごま	牛乳 鶏つくね 平天 豚肉	白菜 大根 にんじん ほうれん草 ごぼう にんじん	うす口しょうゆ みりん 出し昆布 削り節 酒 こい口しょうゆ みりん 七味
5日 (月)	しめじご飯 豚汁 にんじんしりしり	精白米 さとう ごま油	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 平天 みそ	しめじ にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく にんじん	うす口しょうゆ 塩 酒 出し昆布 削り節 うす口しょうゆ
6日 (火)	ピピンパ わかめスープ	精白米 油 さとう いりごま ごま油	牛乳 牛肉 卵 わかめ	ぜんまい水煮 大豆もやし ほうれん草 にんじん 青ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ	こい口しょうゆ 塩 ラー油 うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
7日 (水)	カレー鍋 ★ポテトサラダ	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 チキンウィンナー 厚揚げ ツナ油漬け	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ にんじん きゅうり	カレールー ソース 鶏がら 塩 コンソメ コショウ 塩 コショウ
8日 (木)	豚肉と野菜の香り炒め けんちん汁	精白米 油 さといも	牛乳 豚肉 鶏肉 うすあげ 豆腐	にんじん ましたけ にら にんにく	こい口しょうゆ 酒 コチュジャン 塩 コショウ うす口しょうゆ 削り節
9日 (金)	イタリアンスパゲッティ フルーツコンポート	小型コッペパン 油 スパゲッティ さとう	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム りんご缶 黄桃缶 アロエ缶	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
12日 (月)	チャーハン きのこ入りスープ アーモンド	精白米 ごま油 アーモンド	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 白菜 にんじん しめじ にら えのきたけ 土しょうが	中華スープ うす口しょうゆ 塩 コショウ うす口しょうゆ 鶏がら 塩 中華スープ コショウ
13日 (火)	さばの香味揚げ つくね汁 ひじきふりかけ	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう いりごま	牛乳 さば 鶏つくね 豆腐 うすあげ みそ ひじき	土しょうが 白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ 土しょうが	うす口しょうゆ 酒 カレー粉 削り節 こい口しょうゆ みりん
14日 (水)	クリームシチュー オレンジポンチ	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花豆&いんげん豆ペースト	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん ほうれん草 コーン しめじ パイン缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
15日 (木)	★切り干し大根の キムチ炒め かきたま汁	精白米 ごま油	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	切り干し大根 玉ねぎ にら にんにく 白菜キムチ にんじん えのきたけ 三つ葉	中華スープ こい口しょうゆ 削り節 うす口しょうゆ
16日 (金)	あんかけうどん 煮豆	小型コッペパン うどん 片栗粉 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ 大豆 昆布	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ 土しょうが しめじ にんじん こんにゃく	うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 こい口しょうゆ
19日 (月)	ピラフ キャベツスープ ヨーグルト	精白米 大麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うす口しょうゆ
20日 (火)	豆腐のチャンプルー 大根とわかめの ごまスープ みかん	コッペパン 油 ごま油 いりごま ごま油	牛乳 ツナ油漬け 豆腐 焼き豚 わかめ	にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ 土しょうが 大根 玉ねぎ 青ねぎ にんじん みかん	塩 こい口しょうゆ 豚骨 うす口しょうゆ 塩 コショウ
21日 (水)	高野と鶏のそぼろ丼 のっぺい汁	精白米 さとう さといも 油 片栗粉	牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん 土しょうが 大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく	うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 削り節
22日 (木)	わかさぎフライ タルタルソース ポトフ	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース じゃがいも	牛乳 わかさぎフライ 豚肉	玉ねぎ 大根 キャベツ にんじん パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ こい口しょうゆ 塩 コショウ
26日 (月)	ベーコンポテト コーンスープ みかん	コッペパン じゃがいも 油	牛乳 ベーコン 卵	玉ねぎ 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン みかん	塩 コショウ 鶏がら コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ ローリエ
27日 (火)	八宝菜 マーボー春雨	精白米 油 ごま油 片栗粉 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 イカ うすら卵 豚ひき肉	たけのこ にんじん 緑豆もやし 白菜 干しいたけ 玉ねぎ 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
28日 (水)	★ひじきと さつまいものまぜご飯 ごま風味みそ汁	精白米 さつまいも 油 ねりごま	牛乳 ひじき 鶏ひき肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 えのきたけ 三つ葉	うす口しょうゆ 酒 みりん 削り節
29日 (木)	チキン南蛮 白菜のスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 鶏肉 卵	白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ ガーリックパウダー 酢 こい口しょうゆ 鶏がら コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ ローリエ
30日 (金)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 じゃがいも 油 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 福神漬け 大根 にんじん	カレールー 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー

★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	620	22.1	19.2	2.5	325	1.8	245	0.34	0.49	22	3.9
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上

