

日	献立	おもにエネルギーの もとなる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとなる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとなる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
11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 うすろしょうゆ コショウ
	大根サラダ	和風ドレッシング	茎わかめ	大根 にんじん	
12日 (木)	冬野菜のカレーライス	精白米 油	牛乳 牛肉	大根 玉ねぎ にんじん 福神漬け	カレーパウダー 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
	福神漬け フルーツコンポート	さとう		りんご 黄桃缶 パイン缶	
13日 (金)	みそ雑煮	精白米 さといも もち	牛乳 鶏肉 かまぼこ 白みそ 焼き豆腐	大根 金時にんじん 水菜	削り節
	豚肉と 茎わかめの炒め煮	油 さとう ごま油	豚肉 茎わかめ	にんじん	こいロしょうゆ 酒 削り節
16日 (月)	鶏肉と大豆のカレー炒め	コッペパン ジャがいも さとう 油	牛乳 鶏肉 大豆	さやいんげん	カレー粉 酒 こいロしょうゆ 塩 みりん コショウ
	チンゲン菜のスープ ヨーグルト	片栗粉	卵 ヨーグルト(イチゴ)	チンゲン菜 にんじん 緑豆もやし しめじ 玉ねぎ 白ねぎ 土しょうが	鶏がら うすろしょうゆ コショウ 中華スープ 塩
17日 (火)	さばのみそ煮	精白米 さとう さといも	牛乳 さば 白みそ 赤みそ	土しょうが	酒 こいロしょうゆ
	けんちん汁		鶏肉 うすあげ 豆腐	大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	うすろしょうゆ 削り節
18日 (水)	すき焼き風煮	精白米 さとう 油	牛乳 牛肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 糸こんにゃく 春菊 白ねぎ えのきたけ	こいロしょうゆ
	紅白なます	さとう 白ごま	うすあげ	大根 にんじん	塩 うすろしょうゆ 酢
19日 (木)	ベーコンポテト	コッペパン 油 ジャがいも	牛乳 ベーコン	玉ねぎ	塩 コショウ
	カリフラワーと ひき肉のスープ アーモンド	油 片栗粉 アーモンド	鶏ひき肉	カリフラワー 土しょうが にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	鶏がら 中華スープ 酒 塩 うすろしょうゆ コショウ
20日 (金)	★和風から揚げ	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 鶏肉	大根	塩 コショウ こいロしょうゆ みりん 削り節
	たぬき汁 味付けのり	片栗粉	平天 うすあげ 味付けのり	こんにゃく にんじん えのきたけ 白菜 青ねぎ 土しょうが	削り節 うすろしょうゆ
23日 (月)	じゃこ昆布ご飯	精白米 ごま油 白ごま	牛乳 ちりめんじゃこ うすあげ 昆布	にんじん	昆布茶 こいロしょうゆ みりん うすろしょうゆ
	豚汁		豚肉 平天 うすあげ みそ	玉ねぎ 青ねぎ 大根 こんにゃく にんじん しめじ	削り節
24日 (火)	きんぴら	さとう ごま油		ごぼう にんじん こんにゃく	こいロしょうゆ 削り節
	ブロッコリーの クリームシチュー	うすまきパン ジャがいも 油 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
25日 (水)	オレンジポンチ			黄桃缶 みかん缶 アロエ缶 オレンジジュース	
	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 こいロしょうゆ ソース
26日 (木)	ごま風味みそ汁	ねりごま	豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 春菊 えのきたけ	削り節
	サーモンフライ	コッペパン 揚げ油	牛乳 サーモンフライ		
27日 (金)	タルタルソース	ノンエッグタルタルソース		キャベツ	塩
	ゆでキャベツ 大根と鶏肉のスープ	油 片栗粉	鶏肉	大根 にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	鶏がら コンソメ 酒 塩 コショウ うすろしょうゆ
30日 (月)	わかめご飯 五目うどん	精白米 うどん	牛乳 炊き込みわかめ(味付) 鶏肉 かまぼこ わかめ うすあげ	玉ねぎ にんじん 青ねぎ 干しいたけ	うすろしょうゆ 削り節 みりん 出し昆布
	大豆の炒り煮	さとう 白ごま	炒り大豆 ちりめんじゃこ		こいロしょうゆ
31日 (火)	豚肉のねぎ塩炒め	精白米 ごま油 油 片栗粉 白ごま	牛乳 豚肉	白ねぎ にんにく 玉ねぎ 青ねぎ 緑豆もやし レモン	塩 酒 コショウ
	もずくのすまし汁		かまぼこ もずく 卵 豆腐	えのきたけ 青ねぎ	うすろしょうゆ 酒 塩 削り節
31日 (火)	ポトフ	コッペパン ジャがいも	牛乳 ベーコン フランクフルト	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 塩 コショウ こいロしょうゆ
	きびなごのてんぷら りんごゼリー	揚げ油	きびなご(小麦粉付き)	りんごゼリー	

★ 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)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	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	655	25.8	20.5	2.3	351	83	2.1	193	0.45	0.56	22	3.9
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上