

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)	中華丼 ホワイトポンチ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ カルピス	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが ナタデココ 黄桃缶 パイン缶	中華スープ こいロしょうゆ 酒 オイスターソース 塩
2日 (水)	さわらのおろし煮 たぬき汁	うすまきパン いちごジャム 小麦粉 揚げ油 さとう 油 片栗粉	牛乳 さわら うすあげ ごぼう天	大根 こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ みりん 削り節 削り節 うすロしょうゆ
4日 (金)	すき焼き風煮 紅白なます りんごのタルト	精白米 さとう 油 すき焼き麩 さとう 白ごま りんごのタルト	牛乳 牛肉 焼き豆腐 うすあげ	白菜 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ えのきたけ 大根 にんじん	こいロしょうゆ 塩 うすロしょうゆ 酢
7日 (月)	筑前煮 大豆の炒り煮	小型ハニーパンズ ジャがいも 油 さとう さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 がんもどき ごぼう天 ちくわ 炒り大豆 ちりめんじゃこ	たけのこ こんにゃく にんじん 土しょうが さやいんげん	こいロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ
8日 (火)	鶏ごぼうご飯 ごま風味みそ汁 小魚なっとう	精白米 さとう 油 ねりごま	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ 冷凍豆腐 うすあげ わかめ みそ 小魚なっとう(アーモンド入り)	ごぼう にんじん 干しいたけ グリーンピース 大根 みつば えのきたけ	こいロしょうゆ 酒 削り節
9日 (水)	マーボー豆腐 中華和え	黒糖パン ごま油 さとう 片栗粉 春雨 さとう ごま油 白ごま	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤だしみそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ キャベツ もやし にんじん	塩 コショウ こいロしょうゆ 豆板醤 鶏がら 酢 こいロしょうゆ
10日 (木)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 ジャがいも 油	牛乳 牛肉 荳わかめ	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け 大根 にんじん	カレールー 塩 コショウ ソース 柑橘ドレッシング
11日 (金)	イタリアンスパゲッティ みかん 黒糖ビーンズ	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 ハム 黒糖ビーンズ	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム みかん	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
14日 (月)	洋風鍋 ごまみつもち	小型コッペパン ジャがいも もち 黒ごま 黒砂糖 三温糖 水あめ	牛乳 フランクフルト ベーコン	白菜 フロccoliリー にんじん	鶏がら ローリエ 塩 コショウ コンソメ こいロしょうゆ 酢
15日 (火)	豚肉のしょうが炒め みそ汁 ふりかけ	精白米 油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 わかめ 冷凍豆腐 みそ うすあげ さけふりかけ	土しょうが 玉ねぎ 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	塩 コショウ みりん こいロしょうゆ 削り節
16日 (水)	鶏肉のねぎ揚げ 五目スープ	コッペパン ダブルチョコクリーム 小麦粉 揚げ油 ジャがいも	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	青ねぎ 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 土しょうが 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
17日 (木)	ラーメン きんぴら みかん	小型コッペパン 中華麺 ごま油 さとう ごま油 白ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが たけのこ ごぼう にんじん こんにゃく みかん	うすロしょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ こいロしょうゆ 削り節
18日 (金)	コーンピラフ キャベツスープ 型抜きチーズ	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 型抜きチーズ	コーン 玉ねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ コンソメ こいロしょうゆ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
21日 (月)	中華風うま煮 もやしとにらの炒め物	小型アップルパン 油 片栗粉 ごま油 油	牛乳 イカ 豚肉 うすら卵 冷凍厚揚げ ベーコン	土しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ 緑豆もやし にら えのきたけ	酒 鶏がら 中華スープ みりん うすロしょうゆ 塩 コショウ こいロしょうゆ 塩 コショウ
22日 (火)	ちりめんご飯 さつま汁 カスタードプリン	精白米 さつままいも	牛乳 ちりめんじゃこ うすあげ 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ カスタードプリン	大根 にんじん 干しいたけ こんにゃく グリーンピース ごぼう にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒 削り節
24日 (木)	はたはたのから揚げ 白菜の煮物	小型くるみレーズンパン 揚げ油 さとう	牛乳 はたはた(片栗粉付き) 豚肉 ごぼう天 うすあげ	白菜 にんじん 春菊	うすロしょうゆ 出し昆布 削り節
25日 (金)	そぼろご飯 豚汁 しば漬け	精白米 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	土しょうが グリーンピース こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ しば漬け	こいロしょうゆ 塩 みりん 削り節
28日 (月)	五目うどん ★じゃこ豆 みかん	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ うすあげ 大豆 干しエビ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ みかん	うすロしょうゆ みりん 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ みりん
29日 (火)	しめじご飯 つくね汁 洋梨ゼリー	精白米 精麦	牛乳 鶏肉 うすあげ 荒びき鶏つくね 冷凍豆腐 うすあげ みそ	しめじ にんじん 白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ 洋梨ゼリー	塩 酒 うすロしょうゆ 出し昆布 削り節 削り節
30日 (水)	牛肉とジャがいもの きんぴら ゆずあえ アーモンド	うすまきパン 揚げ油 白ごま シューティングポテト 油 さとう さとう アーモンド	牛乳 牛肉 昆布	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ グリーンピース 土しょうが 白菜 小松菜 しめじ ゆず果汁	こいロしょうゆ 酒 みりん 七味 塩 うすロしょうゆ みりん

★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	673	26.0	21.7	2.6	382	2.3	321	0.38	0.53	22	4.5
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%