

| 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 (水) | ちくわの磯辺揚げ のっぺい汁 カップケーキ | 小型コッペパン 小麦粉 揚げ油 さといも 油 片栗粉 カップケーキ | 牛乳 ちくわ 青のり 卵 豚肉 | 大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく | こいロしょうゆ うすロしょうゆ 塩 削り節 |
| 2日 (木) | 韓国風煮物 ツナ入りお浸し | 小型バインパン 白ごま ごま油 さとう 白ごま さとう | 牛乳 鶏肉 冷凍厚揚げ ツナ水煮 | 大根 たけのこ にんじん 白ねぎ 土しょうが 土しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん | こいロしょうゆ 酒 コチュジャン 豆板醤 豚骨スープ 塩 こいロしょうゆ 削り節 |
| 3日 (金) | ★れんこんご飯 いわしのつみれ汁 節分豆 | 精白米 もち米 油 | 牛乳 豚肉 いわしのつみれ 焼き豆腐 節分豆 | れんこん にんじん ごぼう みつば 白菜 にんじん 干しいたけ 青ねぎ | うすロしょうゆ みりん 酒 削り節 うすロしょうゆ 削り節 |
| 6日 (月) | 鶏肉のねぎ揚げ たぬき汁 型抜きシアーズ | コッペパン 揚げ油 小麦粉 片栗粉 | 牛乳 鶏肉 卵 ごぼう天 うす揚げ 型抜きシアーズ | 青ねぎ 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 酒 削り節 うすロしょうゆ |
| 7日 (火) | カレーライス 福神漬け フルーツコンポート | 精白米 じゃがいも 油 さとう | 牛乳 牛肉 | 玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け りんご バイン缶 黄桃缶 | カレールー 塩 コショウ ソース |
| 8日 (水) | みそおでん ★野菜とささみの 柑橘風味和え | 黒糖パン さといも さとう 油 | 牛乳 豚肉 ごぼう天 みそ 冷凍厚揚げ ささみ油揚げ | 大根 にんじん こんにゃく 生しいたけ 白菜 みつば | こいロしょうゆ みりん 削り節 柑橘ドレッシング |
| 9日 (木) | ツナスパゲッティ ブロッコリーと コーンのサラダ | 小型コッペパン スパゲッティ 油 バター ソイドレッシング | 牛乳 ツナ油漬け エビ ささみのり | 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ ブロッコリー コーン | 塩 酒 うすロしょうゆ コショウ 塩 |
| 10日 (金) | 鶏ごぼうご飯 みそ汁 | 精白米 さとう 油 | 牛乳 鶏ひき肉 うす揚げ わかめ 豆腐 うす揚げ みそ | にんじん ごぼう 干しいたけ グリーンピース 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ | こいロしょうゆ 酒 削り節 |
| 13日 (月) | マーボー豆腐 中華あえ | うすまきパン ごま油 さとう 片栗粉 春雨 白ごま さとう ごま油 | 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 | こいロしょうゆ 豆板醤 鶏がら 塩 コショウ 酢 こいロしょうゆ |
| 14日 (火) | 炒りうの花 豚汁 のりの佃煮 | 精白米 さとう 油 | 牛乳 冷凍おから うす揚げ 豚肉 うす揚げ みそ ごぼう天 のりの佃煮 | にんじん 青ねぎ 干しいたけ 白菜 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく | こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節 削り節 |
| 15日 (水) | アメリカンドッグ 五目スープ ヨーグルト | 小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス じゃがいも | 牛乳 フランクフルト 豚肉 ヨーグルト | 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 青ねぎ 土しょうが | ケチャップ 鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ |
| 16日 (木) | 鶏すきうどん 大豆の炒り煮 | 小型コッペパン うどん さとう さとう 白ごま | 牛乳 鶏肉 炒り大豆 ちりめんじゃこ | 玉ねぎ 白菜 にんじん 青ねぎ えのきたけ | 出し昆布 削り節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん こいロしょうゆ |
| 17日 (金) | ピビンバ わかめスープ ピーチゼリー | 精白米 油 さとう 白ごま ごま油 ラー油 白ごま | 牛乳 牛肉 ささみのり わかめ 卵 | 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 ピーチゼリー | こいロしょうゆ 塩 鶏がら 中華スープ 削り節 うすロしょうゆ 塩 コショウ |
| 20日 (月) | カリフラワーの クリームシチュー 大根サラダ | バターロール じゃがいも 油 白花豆ペースト 小麦粉 バター 和風ドレッシング | 牛乳 ベーコン エビ 生クリーム 牛乳 茎わかめ | カリフラワー 玉ねぎ にんじん グリーンピース コーン 大根 にんじん | 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン |
| 21日 (火) | コーンピラフ スープ カスタードプリン | 精白米 精麦 バター 油 油 | 牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 カスタードプリン | 玉ねぎ にんじん コーン 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 | コンソメ 塩 コショウ こいロしょうゆ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ |
| 22日 (水) | ちゃんぽん はたはたのから揚げ アーモンド | 小型コッペパン 油 ちゃんぽん麺 ごま油 片栗粉 揚げ油 アーモンド | 牛乳 豚肉 イカ かまぼこ はたはた(片栗粉付き) | 白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ | 豚骨白湯 塩 コショウ 酒 |
| 23日 (木) | ポトフ カレーペースト | オリブパン じゃがいも 油 | 牛乳 ベーコン 合びき肉 粉チーズ | 玉ねぎ かぶ にんじん パセリ キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しぶどう | 鶏がら ローリエ コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 トマトピューレ コショウ |
| 24日 (金) | 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 豆腐 うす揚げ | にんじん 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ | こいロしょうゆ 酒 削り節 七味 うすロしょうゆ 削り節 |
| 27日 (月) | えびのチリソース煮 ワンタンスープ | コッペパン 油 ごま油 さとう 片栗粉 ワンタンの皮 ごま油 油 | 牛乳 エビ 豚ひき肉 ちくわ | にんにく 土しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが | 酒 ケチャップ こいロしょうゆ 豆板醤 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ |
| 28日 (火) | 牛丼 みそ汁 黒糖ピーズ | 精白米 さとう 油 | 牛乳 牛肉 冷凍厚揚げ みそ 黒糖ピーズ | 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ 大根 しめじ みつば | こいロしょうゆ 削り節 |
| 29日 (水) | かわはぎの バーベキューソース 白菜のスープ ぼんかん | うすまきパン さとう 揚げ油 油 | 牛乳 かわはぎ(片栗粉付き) ベーコン 卵 | 青ねぎ 土しょうが にんにく りんご 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ ぼんかん | こいロしょうゆ 酒 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ ローリエ |

★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 | 671 | 26.2 | 22.3 | 2.9 | 382 | 2.3 | 349 | 0.36 | 0.54 | 24 | 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%