

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)	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 豚肉	玉ねぎ にんにく にんにく 福神漬け	カレールウ 塩 コショウ ソース
2日 (金)	キャベツのスパゲッティ ごぼうのサラダ	小型コッペパン オリーブ油 スパゲッティ 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ パセリ にんにく ごぼう にんにく きゅうり	塩 コンソメ コショウ うす口しょうゆ 塩
7日 (水)	ハンバーグの煮込み風 コーンスープ スライスチーズ	コッペパン 揚げ油 さとう 油	牛乳 ハンバーグ ベーコン スライスチーズ	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ にんにく パセリ コーン クリームコーン	ケチャップ ソース 鶏がら コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ ローリエ
8日 (木)	たけのこご飯 豚汁 みかんゼリー	精白米	牛乳 鶏肉 冷凍うすあげ 豚肉 ごぼう天 冷凍うすあげ みそ	たけのこ しめじ こんにゃく にんにく 白菜 玉ねぎ 青ねぎ みかんゼリー	塩 うす口しょうゆ 酒 出し昆布 削り節
9日 (金)	さばのしょうが煮 かきたま汁 味付けのり	精白米 さとう じゃがいも	牛乳 さば 鶏肉 かまぼこ 卵 味付けのり	土しょうが にんにく みつば えのきたけ	酒 こい口しょうゆ みりん 削り節 うす口しょうゆ
12日 (月)	ミートポテト グリーンアスパラの ソテー	小型アップルパン じゃがいも 油 油	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ にんにく ピーマン グリーンアスパラ キャベツ	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ 塩 コショウ
13日 (火)	コーンピラフ キャベツスープ アーモンド	精白米 精麦 バター 油 油 アーモンド	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんにく コーン グリーンピース マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ にんにく パセリ	こい口しょうゆ 塩 コショウ コンソメ コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
14日 (水)	カレー肉じゃが オレンジポンチ	コッペパン じゃがいも 油 バター	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶 オレンジジュース ナタデココ	塩 コショウ 白ワイン 削り節 こい口しょうゆ カレー粉
15日 (木)	ごぼうと牛肉のみそ煮 にらたまスープ	精白米 油 さとう 片栗粉	牛乳 牛肉 赤だしみそ 白みそ 卵	ごぼう こんにゃく グリンピース にら 緑豆もやし にんにく たけのこ 干しいたけ	酒 みりん こい口しょうゆ 鶏がら うす口しょうゆ 酒 中華スープ 塩
16日 (金)	ヒレカツ ゆでキャベツ みそ汁	精白米 揚げ油	牛乳 ヒレカツ わかめ 冷凍豆腐 みそ 冷凍うすあげ	キャベツ 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	トンカツソース 塩 削り節
19日 (月)	クリームシチュー 野菜ソテー	うすまきパン じゃがいも 油 白花生・白いんげん豆ペースト 小麦粉 バター 油	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム ハム	玉ねぎ にんにく コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ にんにく ピーマン	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ コンソメ 塩 コショウ
20日 (火)	ツナ大豆ご飯 豚汁 ミニゼリー	精白米 白ごま さとう	牛乳 ツナ油漬け 大豆 豚肉 ごぼう天 冷凍うすあげ みそ	にんにく 土しょうが 大根 にんにく 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく ミニゼリー(りんご・みかん)	こい口しょうゆ 酒 削り節 削り節
21日 (水)	わかめラーメン もやしのナムル	小型コッペパン 中華麺 ごま油 ごま油 さとう	牛乳 焼き豚 わかめ ハム	コーン にんにく 青ねぎ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	うす口しょうゆ みりん 削り節 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら こい口しょうゆ 酢 七味
22日 (木)	ハヤシライス グリーンアスパラと コーンのサラダ	精白米 油 ソイドレッシング	牛乳 牛肉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース グリーンアスパラ コーン	赤ワイン コンソメ 塩 コショウ ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩
23日 (金)	じゃがいものうま煮 ベーコンとじゃこの 炒め物 ふりかけ	精白米 じゃがいも さとう 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 イカ ちくわ ベーコン ちりめんじゃこ わかめふりかけ	にんにく さやいんげん 緑豆もやし 小松菜	酒 塩 こい口しょうゆ みりん 削り節 塩 こい口しょうゆ コショウ
26日 (月)	アメリカンドッグ チンゲン菜のスープ	小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス 片栗粉	牛乳 フランクフルト 豚肉	チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ にんにく 白ねぎ 土しょうが	ケチャップ ソース うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ
27日 (火)	豚肉と キャベツのみそ炒め けんちん汁 小魚つくだ煮	精白米 さとう ごま油 ラード さといも	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 冷凍豆腐 冷凍うすあげ 小魚つくだ煮	キャベツ にんにく ピーマン にんにく 大根 にんにく ごぼう 青ねぎ	こい口しょうゆ 酒 うす口しょうゆ 削り節
28日 (水)	焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 さとう	牛乳 豚肉 エビ 鶏肉	キャベツ にんにく たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ にんにく 土しょうが	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ こい口しょうゆ 酢
29日 (木)	ジャンバラヤ スーパ	精白米 さとう 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 卵	玉ねぎ にんにく 土しょうが ピーマン にんにく マッシュルーム キャベツ にんにく パセリ	カレー粉 チリパウダー 塩 コショウ ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ コンソメ うす口しょうゆ
30日 (金)	八宝菜 揚げぎょうざ	精白米 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 エビ イカ うすら卵 ぎょうざ	たけのこ にんにく 白菜 玉ねぎ もやし 干しいたけ 土しょうが	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うす口しょうゆ

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	650	23.5	20.7	2.5	314	1.8	208	0.37	0.49	23	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%