

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
2日 (火)	ミートスパゲッティ キャベツと コーンのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 和風ドレッシング	牛乳 合びき肉	玉ねぎ 水なす にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ コーン にんじん	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ 塩
3日 (水)	はたはたのから揚げ 肉団子のスープ煮	うすまきパン 揚げ油 春雨 ごま油	牛乳 はたはた(片栗粉付き) 荒挽き鶏つくね	冬瓜 にんじん ほうれん草 たら 干しいたけ	中華スープ うす口しょうゆ 酒
4日 (木)	かやくご飯 豚汁 みかんゼリー	精白米 精麦	牛乳 鶏肉 冷凍うすあげ	にんじん たけのこ こんにゃく にんじん 大根 しめじ 玉ねぎ 青ねぎ みかんゼリー	出し昆布 削り節 こい口しょうゆ 酒 削り節
5日 (金)	中華丼 わかめスープ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 白ごま	牛乳 豚肉 イカ わかめ	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	酒 中華スープ こい口しょうゆ オイスターソース うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
8日 (月)	豚肉とキャベツの みそ炒め 月見汁 ふりかけ	精白米 さとう ごま油 ラード もち さといも	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 ふりかけ(のりかつお)	キャベツ にんじん ピーマン にんにく にんじん 青ねぎ	こい口しょうゆ 酒 うす口しょうゆ 削り節
9日 (火)	ラタトゥイユ コーンスープ	コッペパン オリーブ油 油	牛乳 ベーコン ベーコン	玉ねぎ 水なす スッキーニ パプリカ にんにく トマト缶 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	ケチャップ 塩 ローリエ コショウ うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
10日 (水)	焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮 アーモンド	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 さとう アーモンド	牛乳 豚肉 エビ 鶏肉	キャベツ にんじん たけのこ たら 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 酢 こい口しょうゆ
11日 (木)	夏野菜のカレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油 さとう	牛乳 牛肉	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン 水なす にんじん 福神漬け 和なし缶 バイン缶 黄桃缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
12日 (金)	さわらの竜田揚げ 冬瓜とろみ汁 のりのつくだ煮	精白米 片栗粉 揚げ油 さつまいも 片栗粉	牛乳 さわら 鶏肉 のりのつくだ煮	土しょうが 冬瓜 にんじん みつば 干しいたけ	うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酒 うす口しょうゆ 塩 酒 削り節
16日 (火)	米粉ポタージュ キャベツとツナのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 バター 上新粉 白ごま ごま油 さとう	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ にんじん コーン	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩 サラダピネガー こい口しょうゆ
17日 (水)	八宝菜 揚げしゅうまい	黒糖パン ごま油 片栗粉 油 揚げ油	牛乳 豚肉 うすら卵 エビ イカ しゅうまい	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ もやし 土しょうが たけのこ 白菜	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うす口しょうゆ 酒
18日 (木)	なすの炒め煮 かきたま汁	精白米 さとう 油	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 卵 かまぼこ	木なす 青ねぎ 土しょうが にんにく にんじん えのきたけ みつば	こい口しょうゆ 酒 酢 ラー油 うす口しょうゆ 削り節
19日 (金)	さんまのしょうが煮 ごま風味みそ汁	精白米 さとう ねりごま	牛乳 さんま 冷凍豆腐 冷凍うすあげ わかめ みそ	土しょうが 大根 えのきたけ 青ねぎ	こい口しょうゆ 酒 みりん 削り節
22日 (月)	ポークビーンズ 大根サラダ	バターロール じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 まわかめ	玉ねぎ にんじん グリンピース 大根 にんじん	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 ローリエ コショウ コンソメ 柑橘ドレッシング
24日 (水)	鶏肉のから揚げ スープ ヨーグルト	コッペパン 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト	土しょうが キャベツ にんじん パセリ	こい口しょうゆ うす口しょうゆ 酒 鶏がら 塩 コショウ コンソメ うす口しょうゆ ローリエ
25日 (木)	鮭と小松菜のまぜご飯 豚汁	精白米 白ごま ごま油	牛乳 鮭 豚肉 冷凍うすあげ みそ	小松菜 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ ごぼう 緑豆もやし	酒 削り節
26日 (金)	五目うま煮 もやしとにらの炒め物	精白米 さといも 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 うすら卵 平天 がんもどき ベーコン	ごぼう さやいんげん たけのこ にんじん こんにゃく 緑豆もやし たら えのきたけ	こい口しょうゆ みりん 削り節 こい口しょうゆ 塩 コショウ
29日 (月)	わかめうどん 大豆の炒り煮	小型コッペパン うどん 白ごま さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ 冷凍うすあげ 炒り大豆 ちりめんじゃこ	青ねぎ 玉ねぎ にんじん	うす口しょうゆ みりん 削り節 出し昆布 こい口しょうゆ
30日 (火)	ドライカレー レタススープ パインゼリー	精白米 油 油	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	土しょうが 玉ねぎ にんじん レタス 玉ねぎ にんじん パセリ パインゼリー	ナツメグ 塩 コショウ カレー粉 コンソメ カレールウ ケチャップ ソース ガーリックパウダー コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら

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	652	24.2	20.8	2.5	325	1.9	235	0.34	0.51	20	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%