

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
4日 (火)	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	牛乳 鶏肉 炒り大豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 白菜 にんじん 春菊 えのきだけ	出し昆布 削り節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん こい口しょうゆ
5日 (水)	八宝菜 マーボー春雨	黒糖パン 油 ごま油 片栗粉 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 エビ イカ うずら卵 合びき肉	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ もやし 干しいたけ 土しょうが にら 白ねぎ 土しょうが にんにく	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うす口しょうゆ 酒 こい口しょうゆ 豆板醤 オイスターソース 塩 コショウ
6日 (木)	ジャンバラヤ スー	精白米 精麦 さとう 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 卵	玉ねぎ にんじん 土しょうが ピーマン にんにく マッシュルーム キャベツ にんじん 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 コンソメ 塩 コショウ うす口しょうゆ
7日 (金)	★鶏肉と じゃがいもの炒め物 ためぎ汁	精白米 じゃがいも さとう 白ごま 油 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 ごぼう天 冷凍うすあげ	玉ねぎ こんにゃく にんじん 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが えのきだけ	酒 みりん こい口しょうゆ 削り節 うす口しょうゆ
10日 (月)	★豚肉の柳川煮 みそ汁	精白米 油 さとう	牛乳 豚肉 卵 冷凍豆腐 冷凍うすあげ みそ わかめ	ごぼう 玉ねぎ にんじん みつば しめじ 玉ねぎ 青ねぎ	こい口しょうゆ みりん 削り節
11日 (火)	イタリアンスパゲッティ みかん アーモンド	小型コッペパン スパゲッティ 油 アーモンド	牛乳 ハム	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
12日 (水)	ポトフ ごまみつもち	小型コッペパン じゃがいも もち 黒ごま 三温糖 黒砂糖 水あめ	牛乳 ベーコン	玉ねぎ かぶ にんじん キャベツ パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ こい口しょうゆ 塩 コショウ こい口しょうゆ 酢
13日 (木)	しめじご飯 さつま汁	精白米 さつまいも	牛乳 鶏肉 冷凍うすあげ 豚肉 冷凍うすあげ ごぼう天 みそ	しめじ にんじん にんじん 青ねぎ	塩 酒 うす口しょうゆ 出し昆布 削り節 削り節
14日 (金)	鮭のごま揚げ 白菜の煮物	精白米 揚げ油 白ごま 黒ごま 片栗粉 すりごま 小麦粉 さとう	牛乳 鮭 豚肉 ごぼう天 冷凍うすあげ	白菜 にんじん 春菊	うす口しょうゆ こい口しょうゆ うす口しょうゆ 出し昆布 削り節
17日 (月)	トマトクリームシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 ソイドレッシング	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん パセリ トマトジュース ブロッコリー コーン	コンソメ 鶏がら 塩 コショウ 塩
18日 (火)	豚肉と 茎わかめの炒め煮 のっぺい汁	精白米 油 さとう ごま油 さといも 油 片栗粉	牛乳 豚肉 茎わかめ 鶏肉	にんじん 大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく	こい口しょうゆ 酒 削り節 七味 こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 削り節
19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 うずら卵	キャベツ にんじん 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
20日 (木)	れんこんご飯 つくね汁	精白米 もち米 油	牛乳 豚肉 荒挽き鶏つくね 冷凍豆腐 みそ 冷凍うすあげ	れんこん にんじん ごぼう みつば 白菜 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	うす口しょうゆ みりん 酒 削り節
21日 (金)	豆腐チゲ 揚げぎょうざ みかん	精白米 さとう ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 冷凍豆腐 赤だしみそ ぎょうざ	白菜 白菜キムチ 緑豆もやし 白ねぎ にら みかん	豚骨 塩 こい口しょうゆ
25日 (火)	ベーコンポテト キャベツスープ	小型アップルパン じゃがいも 油 油	牛乳 ベーコン 豚肉	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ うす口しょうゆ
26日 (水)	ちゃんこ鍋 あまから大豆	うすまきパン さとう 片栗粉 揚げ油 白ごま さとう	牛乳 荒挽き鶏つくね 鮭 平天 豚肉 大豆 かえりちりめん	白菜 大根 にんじん ほうれん草	うす口しょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 みりん こい口しょうゆ
27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 牛肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご 黄桃缶 バイン缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
28日 (金)	さんまの香梅煮 豚汁 ひじきふりかけ	精白米 さとう 白ごま さとう	牛乳 さんま 豚肉 冷凍うすあげ みそ ごぼう天 ひじき ちりめんじゃこ	梅干し 土しょうが 大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく しめじ 土しょうが	こい口しょうゆ 酒 削り節 こい口しょうゆ 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	652	24.6	20.5	2.6	341	2.0	214	0.36	0.50	24	3.8
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%