

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 (金)	山菜ご飯 みそ汁 ミニたい焼き	精白米 もち米 油	牛乳 鶏肉 うすあげ	山菜ミックス にんじん ごぼう 干しいたけ	削り節 出し昆布 うすろしょうゆ 酒 塩
		ミニたい焼き	うすあげ わかめ みそ	玉ねぎ 大根 しめじ 青ねぎ	削り節
7日 (木)	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	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	塩 コンソメ コショウ うすろしょうゆ
		ソイドレッシング		ごぼう にんじん きゅうり	塩
8日 (金)	照り焼きハンバーグ 五目スープ 小魚	精白米 揚げ油 さとう 片栗粉	牛乳 ハンバーグ	玉ねぎ しめじ	みりん こいロしょうゆ
		じゃがいも	豚肉 小魚	白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ えのきたけ 土しょうが	鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
11日 (月)	キャベツのスープ煮 グリーンアスパラの ソテー	コッペパン 手亡豆	牛乳 フランクフルト	キャベツ 玉ねぎ にんじん	鶏がら ローリエ うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
		油	ベーコン	グリーンアスパラガス コーン	塩 コショウ
12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	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
		さとう		パイン缶 黄桃缶 アロエ缶	
13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	牛乳 焼き豚 わかめ	コーン にんじん 青ねぎ	うすろしょうゆ みりん 削り節 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら
		ごま油		緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 酢 七味
14日 (木)	コーンピラフ スー プ ヨーグルト	精白米 精麦 バター 油	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム	こいロしょうゆ 塩 コショウ コンソメ
			卵 ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
15日 (金)	高野豆腐の煮物 豚汁 ひじきふりかけ	精白米 さとう	牛乳 高野豆腐	ふき にんじん	塩 削り節 うすろしょうゆ
		白ごま さとう	豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく	削り節
18日 (月)	肉うどん 野菜とツナの 柑橘風味あえ	小型コッペパン うどん	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉ねぎ 青ねぎ	削り節 出し昆布 こいロしょうゆ うすろしょうゆ
		さとう		生しいたけ 白菜 にんじん みつば	柑橘ドレッシング
19日 (火)	鶏ごぼうご飯 みそ汁 アーモンド	精白米 さとう 油	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ	にんじん ごぼう 干しいたけ グリーンピース	こいロしょうゆ 酒
		アーモンド	わかめ 豆腐 みそ うすあげ	玉ねぎ 青ねぎ	削り節
20日 (水)	アメリカンドッグ コーンスープ	小型コッペパン 揚げ油	牛乳 フランクフルト		ケチャップ ソース
		ホットケーキミックス		玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
21日 (木)	中華丼 ホワイトボンチ	精白米 ごま油 さとう	牛乳 豚肉 イカ	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ	酒 中華スープ オイスターソース こいロしょうゆ
		片栗粉	カルピス	ナタデココ パイン缶 黄桃缶	
22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	牛乳 さば	土しょうが	酒 こいロしょうゆ みりん
		じゃがいも	鶏肉 かまぼこ 卵 味付けのり	にんじん みつば えのきたけ	削り節 うすろしょうゆ
25日 (月)	ポークビーンズ キャベツと ささみのサラダ	コッペパン じゃがいも 油	牛乳 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ コンソメ ローリエ
		さとう	冷凍大豆	キャベツ にんじん コーン	塩 サラダビネガー こいロしょうゆ
26日 (火)	たけのこご飯 豚汁 ミニゼリー	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	たけのこ	塩 うすろしょうゆ 酒 出し昆布 削り節
			豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	しめじこんにゃく にんじん 白菜 玉ねぎ 青ねぎ ミニゼリー(りんご・みかん)	削り節
27日 (水)	ベーコンポテト カレースープ 型抜きチーズ	コッペパン じゃがいも 油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ	塩 コショウ
		油	豚肉 型抜きチーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	コンソメ 鶏がら ローリエ 塩 酒 カレー粉 うすろしょうゆ
28日 (木)	ハヤシライス グリーンアスパラの サラダ	精白米 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	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 ガーリックパウダー
		香りごまドレッシング		グリーンアスパラガス コーン	塩
29日 (金)	さんまのかば焼き風 ごま風味みそ汁	精白米 片栗粉 さとう 揚げ油	牛乳 さんま		酒 こいロしょうゆ みりん
		ねりごま	豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 みつば えのきたけ	削り節

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	628	23.0	20.0	2.7	322	1.8	181	0.32	0.48	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%