

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 (月)	ミートポテト キャベツとツナの 和風サラダ	コッペパン じゃがいも 油 白ごま ごま油 さとう	牛乳 合びき肉 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ にんじん コーン	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ 塩 酢 こいししょうゆ
2日 (火)	ピラフ スープ	精白米 精麦 パター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	白ワイン 塩 コショウ コンソメ 鶏がら コンソメ うすししょうゆ 塩 コショウ
3日 (水)	ラーメン 揚げぎょうざ	小型コッペパン 中華麺 ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 かまぼこ ぎょうざ	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが	うすししょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ
4日 (木)	チンジャオロース にらたまスープ カリカリ黒豆	精白米 油 さとう 片栗粉 片栗粉	牛乳 牛肉 卵 カリカリ黒豆	たけのこ ピーマン にんじん 緑豆もやし にんにく にら 玉ねぎ にんじん 干しいたけ	オイスターソース こいししょうゆ 酒 コショウ 鶏がら うすししょうゆ 酒 塩 中華スープ
5日 (金)	そぼろご飯 みそ汁	精白米 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 卵 冷凍うすあげ わかめ みそ	土しょうが グリンピース 大根 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	みりん こいししょうゆ 塩 削り節
9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 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご缶 バイン缶 黄桃缶	ガーリックパウダー 塩 コショウ カレールウ ソース
10日 (水)	ツナスパゲッティ グリーンアスパラの サラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 パター 香りごまドレッシング	牛乳 ツナ油漬け きざみのり	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ グリーンアスパラガス キャベツ	うすししょうゆ 塩 コショウ 塩
11日 (木)	ピザソース 米粉ポタージュ	コッペパン オリーブ油 さとう じゃがいも 油 パター 上新粉	牛乳 ハム ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト缶 玉ねぎ にんじん パセリ	トマトピューレ ケチャップ 塩 コショウ バジル 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
12日 (金)	五目うま煮 もやしのナムル 小魚佃煮	精白米 さといも 油 さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 うすら卵 平天 がんもどき ハム 小魚佃煮	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 きゅうり 土しょうが	こいししょうゆ みりん 削り節 塩 こいししょうゆ 七味 酢
15日 (月)	白身魚フライ タルタルソース ゆでキャベツ コーンスープ	コッペパン 揚げ油 タルタルソース 油	牛乳 ホキフライ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	塩 コンソメ うすししょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
16日 (火)	ジャンバラヤ レタススープ アーモンド	精白米 さとう 油 油 アーモンド	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 豚肉	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 レタス 玉ねぎ 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 うすししょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
17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 うすら卵 豚ひき肉	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 うすししょうゆ 酒 こいししょうゆ 豆板醤 塩 オイスターソース コショウ
18日 (木)	豚ソース丼 ごま風味みそ汁	精白米 油 さとう 片栗粉 ごま油 ねりごま	牛乳 豚肉 冷凍豆腐 冷凍うすあげ わかめ みそ	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 大根 みつば えのきたけ	塩 コショウ ソース こいししょうゆ 削り節
19日 (金)	校外学習				
22日 (月)	鶏肉のマリネ パンブキンスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ パンプキンペースト パセリ 玉ねぎ	塩 コショウ 酢 うすししょうゆ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
23日 (火)	シンジュージー つくね汁 丸干し	精白米 油 さとう	牛乳 豚肉 昆布 鶏つくね 冷凍豆腐 みそ 冷凍うすあげ 丸干し	土しょうが 白ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいししょうゆ うすししょうゆ みりん 酒 削り節
24日 (水)	五目うどん 煮豆	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ 冷凍うすあげ わかめ 大豆 昆布	玉ねぎ 干しいたけ 青ねぎ にんじん にんじん こんにゃく	うすししょうゆ 削り節 出し昆布 みりん こいししょうゆ
25日 (木)	豚肉のねぎ塩炒め なすのみそ汁	精白米 ごま油 片栗粉 油 白ごま	牛乳 豚肉 冷凍うすあげ みそ	白ねぎ にんにく 玉ねぎ 青ねぎ 緑豆もやし レモン 水なす 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	酒 塩 コショウ 削り節
26日 (金)	ピピンパ わかめスープ	精白米 白ごま 油 さとう ごま油 白ごま	牛乳 牛肉 きざみのり わかめ	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	こいししょうゆ 塩 ラー油 鶏がら 中華スープ 削り節 うすししょうゆ 塩 コショウ
29日 (月)	ポークビーンズ キャベツと コーンのサラダ	うすまきパン じゃがいも 油 さとう 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン にんじん	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ コンソメ ローリエ 塩
30日 (火)	ひじきご飯 豚汁	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき 冷凍うすあげ 豚肉 ごぼう天 冷凍うすあげ みそ	グリンピース にんじん 大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく	塩 うすししょうゆ 酒 出し昆布 削り節 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	640	24.2	20.8	2.7	321	1.9	220	0.36	0.50	19	3.9
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0