

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)	創立記念日				
2日 (金)	さばときゅうりの中華炒め 春雨スープ	精白米 揚げ油 さとう 片栗粉 ごま油 春雨 ラード	牛乳 さば(片栗粉付き) 豚肉	きゅうり しめじ パプリカ 白ねぎ 土しょうが 干しいたけ もやし にんじん 土しょうが 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 酢 豆板醤 中華スープ 鶏がら 削り節 中華スープ コショウ こいロしょうゆ うすロしょうゆ 塩
5日 (月)	ポークビーンズ フルーツ白玉	コッペパン ジャがいも 油 さとう もち さとう	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース 黄桃缶 パイン缶	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ コンソメ ローリエ
6日 (火)	しめじご飯 さつま汁 ヨーグルト	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 ヨーグルト	にんじん しめじ にんじん 青ねぎ	出し昆布 削り節 うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
7日 (水)	肉うどん 小松菜の煮びたし	小型コッペパン うどん さとう さとう	牛乳 牛肉 かまぼこ 冷凍厚揚げ	玉ねぎ 青ねぎ 小松菜 しめじ	削り節 出し昆布 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 塩 こいロしょうゆ みりん 削り節
8日 (木)	ドライカレー キャベツスープ	精白米 油	牛乳 豚ひき肉	土しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	ナツメグ コショウ カレー粉 ソース コンソメ カレールウ ケチャップ 塩 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ
9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 うずら卵 ぎょうざ	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	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすロしょうゆ
13日 (火)	なすの炒め煮 みそ汁	精白米 さとう 油	牛乳 豚ひき肉 わかめ 冷凍豆腐 みそ 冷凍うすあげ	木なす 青ねぎ 土しょうが にんにく 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 酢 ラー油 削り節
14日 (水)	クリームシチュー キャベツと コーンのソテー	コッペパン ジャがいも 白花豆&白いんげん豆ペースト 油 小麦粉 バター 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム ハム	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ コーン にんじん 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
15日 (木)	ツナ大豆ご飯 けんちん汁	精白米 白ごま さとう 里芋	牛乳 ツナ油漬け 大豆 鶏肉 冷凍豆腐 冷凍うすあげ	にんじん 土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 削り節 うすロしょうゆ 削り節
16日 (金)	肉みそスパゲッティ ごぼうのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 さとう 香りこまドレッシング	牛乳 豚ひき肉 赤出しみそ	きゅうり コーン たまねぎ にんじん にんにく 土しょうが ごぼう にんじん きゅうり	塩 豆板醤 酒 こいロしょうゆ 塩
19日 (月)	豆腐チゲ はたはたのから揚げ	うすまきパン さとう ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 冷凍豆腐 赤だしみそ はたはた(片栗粉付き)	白菜 白菜キムチ 緑豆もやし 白ねぎ なら	豚骨 塩 こいロしょうゆ
20日 (火)	コーンピラフ 白菜のスープ ぶどうゼリー	精白米 精麦 バター 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ ぶどうゼリー	コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
21日 (水)	ラーメン わかめとツナの炒め物	小型コッペパン 中華麺 ごま油 油 白ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ ツナ水煮	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが 玉ねぎ コーン 青ねぎ	うすロしょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ 豆板醤 酒 こいロしょうゆ
22日 (木)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 ジャがいも 油	牛乳 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 福神漬け 大根 にんじん	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー 柑橘ドレッシング
23日 (金)	いわしの香梅煮 豚汁	精白米 さとう	牛乳 いわし 豚肉 冷凍うすあげ みそ ごぼう天	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	こいロしょうゆ 酒 削り節
26日 (月)	チキン南蛮 たぬき汁 アーモンド	コッペパン 小麦粉 さとう 揚げ油 油 片栗粉 アーモンド	牛乳 鶏肉 ごぼう天 冷凍うすあげ	にんにく こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	酢 こいロしょうゆ 塩 コショウ 削り節 うすロしょうゆ
27日 (火)	牛肉と根菜の元気丼 かきたま汁	精白米 さとう 油 ごま油 片栗粉	牛乳 牛肉 鶏肉 卵 かまぼこ	ごぼう 玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 にんにく にんじん みつば えのきたけ	こいロしょうゆ 酒 豆板醤 うすロしょうゆ 削り節
28日 (水)	洋風鍋 フルーツコンポート	コッペパン ジャがいも さとう	牛乳 フランクフルト ベーコン	白菜 ブロッコリー にんじん ナタデココ 黄桃缶 パイン缶 りんご	鶏がら ローリエ 塩 コショウ コンソメ
29日 (木)	大豆もやしの炊き込みご飯 わかめスープ	精白米 ごま油 白ごま 白ごま	牛乳 鶏肉 わかめ	大豆もやし 青ねぎ にんにく キャベツ にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味 うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
30日 (金)	マーボー豆腐 中華和え	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 春雨 白ごま ごま油 さとう	牛乳 冷凍豆腐 豚ひき肉 赤だしみそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 青ねぎ キャベツ もやし にんじん	こいロしょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら 酢 こいロしょうゆ

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	633	23.5	20.0	2.4	318	1.8	204	0.34	0.49	20	3.6
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%