

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 (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
4日 (水)	ちゃんこ鍋 大豆のかりんとう	コッペパン さとう さつまいも 揚げ油 さとう 片栗粉	牛乳 荒びき鶏つくね 鮭 平天 豚肉 大豆 かえりちりめん 牛乳	白菜 大根 にんじん ほうれん草	塩 うす口しょうゆ みりん 出し昆布 削り節
5日 (木)	シーフードピラフ スー みかん	精白米 バター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 貝柱 イカ 豚肉 卵	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ にんじん パセリ みかん	塩 コショウ コンソメ 白ワイン 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うす口しょうゆ
6日 (金)	さんまの松前煮 豚汁	精白米 さとう	牛乳 さんま 昆布 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	土しょうが 大根 こんにゃく にんじん 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	酒 こい口しょうゆ 酢 削り節
9日 (月)	豚肉の柳川煮 ごま風味みそ汁	精白米 油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉 卵 豆腐 うすあげ みそ わかめ	ごぼう 玉ねぎ にんじん みつば 大根 えのきたけ 青ねぎ	こい口しょうゆ みりん 削り節
10日 (火)	照り焼きハンバーグ 五目スープ	精白米 揚げ油 さとう 片栗粉 じゃがいも	牛乳 ハンバーグ 豚肉	玉ねぎ しめじ 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 青ねぎ 土しょうが	みりん こい口しょうゆ 鶏がら うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ
11日 (水)	チキンカレー キャベツと コーンのサラダ	ナン 小麦粉 油 じゃがいも 香りごまドレッシング	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 土しょうが レモン キャベツ コーン にんじん	カレー粉 コショウ 鶏がら ソース コンソメ ケチャップ チャツネ ローリエ ガーリックパウダー 塩 塩
12日 (木)	中華風炊き込みご飯 春雨スープ	精白米 精麦 ごま油 春雨 ラード	牛乳 焼き豚 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ 干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが	中華スープ うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 削り節 中華スープ コショウ こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩
13日 (金)	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 油 スパゲッティ 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
16日 (月)	ポトフ チリコンカン	コッペパン じゃがいも 金時豆 油	牛乳 ベーコン 豚ひき肉	玉ねぎ 大根 にんじん キャベツ パセリ 玉ねぎ にんにく	鶏がら ローリエ コンソメ こい口しょうゆ 塩 コショウ チリパウダー トマトピューレ ケチャップ ローリエ ソース 塩
17日 (火)	チンジャオロース にらたまスープ	精白米 油 さとう 片栗粉 片栗粉	牛乳 牛肉 卵	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 こい口しょうゆ 酒 コショウ 鶏がら うす口しょうゆ 酒 塩 中華スープ
18日 (水)	ポークビーンズ 大根サラダ	コッペパン じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 茎わかめ	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 コショウ ローリエ コンソメ 柑橘ドレッシング
19日 (木)	さつまいもご飯 つくね汁 丸干し	精白米 さつまいも 白ごま	牛乳 荒挽き鶏つくね 豆腐 みそ うすあげ 丸干し	白菜 にんじん 青ねぎ ごぼう	酒 塩 出し昆布 削り節
20日 (金)	さばの香味揚げ のっぺい汁 ふりかけ	精白米 片栗粉 揚げ油 さといも 油 片栗粉	牛乳 さば 豚肉 ひじきふりかけ	土しょうが 大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく	うす口しょうゆ 酒 カレー粉 こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 削り節
24日 (火)	あんかけうどん 大豆の炒り煮	小型コッペパン うどん 片栗粉 さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 うすあげ 炒り大豆 ちりめんじゃこ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ 土しょうが	うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 こい口しょうゆ
25日 (水)	中華風うま煮 もやしのナムル みかん	うすまきパン 油 片栗粉 ごま油 ごま油 さとう	牛乳 イカ 豚肉 うすら卵 冷凍厚揚げ ハム	たけのこ にんじん 土しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが みかん	鶏がら 中華スープ みりん 酒 うす口しょうゆ 塩 コショウ 七味 こい口しょうゆ 酢
26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 ナタデココ	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
27日 (金)	高菜ご飯 鶏肉と じゃがいもの炒め煮 みそ汁	精白米 ごま油 白ごま じゃがいも さとう 白ごま 油	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 うすあげ みそ わかめ	高菜漬け 白ねぎ 土しょうが 玉ねぎ 玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ	うす口しょうゆ 酒 酒 みりん こい口しょうゆ 削り節
30日 (月)	チキンカツ ゆでキャベツ コーンスープ	パーカーパン 揚げ油 油	牛乳 チキンカツ 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	トンカツソース 塩 コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ

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	639	24.0	20.5	2.7	336	2.1	210	0.35	0.50	26	4.0
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%