

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	ミートポテト	コッペパン ジャがいも 油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ
(月)	キャベツとコーンの ソテー	油		キャベツ コーン にんじん ピーマン	コンソメ 塩 コショウ
6日	はたはたのから揚げ	コッペパン 揚げ油	牛乳 はたはた(片栗粉付き)		
(金)	ワンタンスープ	ワンタンの皮 油 ごま油	豚ひき肉 ちくわ	キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うす口しょうゆ
9日	たけのこご飯	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	たけのこ	塩 うす口しょうゆ 酒 出し昆布 削り節
(月)	豚汁		豚肉 平天 みそ	しめじ こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ	削り節
10日	中華丼	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	酒 中華スープ オイスターソース
(火)	コーンスープ	片栗粉	卵	玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン	こい口しょうゆ 鶏がら うす口しょうゆ 塩 コショウ 中華スープ
11日	わかめうどん	小型コッペパン うどん	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ うすあげ	青ねぎ	うす口しょうゆ みりん 削り節 出し昆布
(水)	煮豆	さとう	大豆 昆布	にんじん こんにゃく	こい口しょうゆ
12日	カレーライス 福神漬け オレンジポンチ	精白米 ジャがいも 油	牛乳 牛肉	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
(木)				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 オレンジジュース ナタデココ	
13日	サーモンフライ タルタルソース レタススープ	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース	牛乳 サーモンフライ		
(金)				レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	うす口しょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
16日	キャベツのスパゲッティ	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 うす口しょうゆ
(月)	鶏肉のマーマレード煮	マーマレード	鶏肉		こい口しょうゆ 赤ワイン
17日	筑前煮	精白米 里芋 油 さとう	牛乳 鶏肉 がんもどき 平天 ちくわ	こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん 土しょうが	こい口しょうゆ 削り節 塩
(火)	もやしのナムル	ごま油 さとう	ハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こい口しょうゆ 酢 七味
18日	ベーコンポテト カレースープ みかんゼリー	コッペパン ジャがいも 油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ	塩 コショウ
(水)		油	豚肉	キャベツ にんじん ピーマン マッシュルーム みかんゼリー	コンソメ 鶏がら ローリエ 塩 酒 カレー粉 うす口しょうゆ
19日	コーンピラフ	精白米 大麦 バター 油	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース マッシュルーム	こい口しょうゆ 塩 コショウ コンソメ
(木)	スープ アーモンド	アーモンド	卵	キャベツ にんじん パセリ	コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
20日	そぼろご飯	精白米 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 卵	土しょうが グリンピース	みりん こい口しょうゆ 塩
(金)	ごま風味みそ汁	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
23日	アメリカンドッグ	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
(月)	五目スープ	ホットケーキミックス		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 うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ
24日	山菜ご飯	精白米 もち米 油	牛乳 鶏肉	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 うす口しょうゆ 酒 塩
(火)	みそ汁 ミニゼリー		豆腐 うすあげ わかめ みそ	玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ ミニゼリー(りんご・ぶどう)	削り節
25日	米粉ポターージュ グリーンアスパラの サラダ	コッペパン ジャがいも 油 バター 米粉	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
(水)		香りがまドレッシング		グリーンアスパラガス コーン	塩
26日	豚肉のねぎ塩炒め	精白米 ごま油 片栗粉 油	牛乳 豚肉	白ねぎ にんにく 玉ねぎ 青ねぎ 緑豆もやし レモン	酒 塩 コショウ
(木)	わかめスープ	白ごま 白ごま	わかめ	キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	鶏がら 中華スープ 削り節 うす口しょうゆ 塩 コショウ
27日	マーボー豆腐	精白米 ごま油 さとう	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ	土しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 青ねぎ	こい口しょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら
(金)	中華和え	春雨 白ごま ごま油 さとう	焼き豚	キャベツ もやし にんじん	酢 こい口しょうゆ
30日	ハンバーグの煮込み風	コッペパン 揚げ油 さとう 油	牛乳 ハンバーグ	玉ねぎ マッシュルーム	ケチャップ ソース
(月)	キャベツスープ			キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
31日	さばのみそ煮 かきたま汁 味付けのり	精白米 さとう ジャがいも	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 かまぼこ 卵 味付けのり	土しょうが にんじん みつば えのきたけ	酒 こい口しょうゆ 削り節 うす口しょうゆ
(火)					

今月の栄養価

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%

	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	622	23.3	20.0	2.6	307	1.7	194	0.34	0.49	21	3.5
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0