

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 (金)	ミートスパゲッティ キャベツと コーンのサラダ	小型コッペパン 油 香りごまドレッシング	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ 水なす にんじん マッシュルーム ピーマン	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ
5日 (月)	ホキのマリネ 米粉ポタージュ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう じゃがいも 油 バター 米粉	牛乳 ホキ ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん ピーマン 玉ねぎ にんじん パセリ	白ワイン 塩 コショウ 酢 うす口しょうゆ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
6日 (火)	ピラフ キャベツスープ アーモンド	精白米 大麦 バター 油 アーモンド	牛乳 ベーコン	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	コンソメ 塩 コショウ コンソメ うす口しょうゆ 鶏がら 塩 コショウ
7日 (水)	八宝菜 中華あえ	コッペパン 油 ごま油 片栗粉 春雨 白ごま ごま油 さとう	牛乳 豚肉 イカ うすら卵 焼き豚	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 キャベツ もやし にんじん	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うす口しょうゆ 酢 こい口しょうゆ
8日 (木)	なすの炒め煮 わかめスープ 小魚佃煮	精白米 さとう 油 白ごま	牛乳 豚ひき肉 わかめ 小魚佃煮	なす 青ねぎ 土しょうが にんにく キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	こい口しょうゆ 酒 酢 ラー油 うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
9日 (金)	そばろご飯 みそ汁	精白米 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 うすあげ わかめ みそ	グリーンピース 土しょうが 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	みりん こい口しょうゆ 塩 削り節
12日 (月)	ベーコンポテト キャベツのスープ煮	コッペパン じゃがいも 油 手亡豆	牛乳 ベーコン 豚肉	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	塩 コショウ 鶏がら ローリエ うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ
13日 (火)	夏野菜のカレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン 水なす にんじん 福神漬け りんご缶 アロエ缶 黄桃缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
14日 (水)	★油淋鶏 春雨スープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 ごま油 さとう 春雨 ラード	牛乳 鶏肉	にんにく 土しょうが 白ねぎ 青ねぎ 干しいたけ もやし にんじん 土しょうが 青ねぎ	塩 コショウ こい口しょうゆ 酢 オイスターソース 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
15日 (木)	豚肉と荳わかめの炒め煮 月見汁	精白米 油 さとう ごま油 もち さとも	牛乳 豚肉 荳わかめ 鶏肉	にんじん にんじん 青ねぎ	こい口しょうゆ 酒 削り節 七味 うす口しょうゆ 削り節
16日 (金)	さばの生姜煮 なすのみそ汁 きゅうりの即席漬け	精白米 さとう さとう ごま油	牛乳 さば うすあげ わかめ みそ	土しょうが 水なす 玉ねぎ しめじ 青ねぎ きゅうり	こい口しょうゆ 酒 みりん 削り節 塩 酢 こい口しょうゆ 七味
20日 (火)	鮭と小松菜のまぜご飯 もずくのすまし汁	精白米 白ごま ごま油	牛乳 鮭フレーク 豆腐 もずく かまぼこ 卵	小松菜 えのきたけ 青ねぎ	酒 うす口しょうゆ 酒 塩 削り節
21日 (水)	ポークビーンズ ホワイトボンチ	コッペパン じゃがいも 油 さとう さとう	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 カルピス	玉ねぎ にんじん グリンピース ナタデココ 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
23日 (金)	ごぼうと牛肉のみそ煮 冬瓜とろみ汁	精白米 油 さとう さつまいも 片栗粉	牛乳 牛肉 赤みそ 白みそ 鶏肉	ごぼう こんにゃく グリンピース 冬瓜 にんじん みつば 干しいたけ	酒 みりん こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 酒 削り節
26日 (月)	わかめラーメン 豆腐のチャンプルー	小型コッペパン 中華麺 ごま油 油 ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ ツナ油漬け 豆腐	コーン にんじん 青ねぎ にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ	うす口しょうゆ みりん 鶏がら 中華スープ コショウ 削り節 塩 塩 こい口しょうゆ
27日 (火)	豚ソース丼 レタススープ	精白米 油 さとう 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ ソース こい口しょうゆ 鶏がら コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ
28日 (水)	ラタトゥイユ コーンスープ チーズ	コッペパン オリーブ油 油	牛乳 ベーコン ベーコン チーズ	玉ねぎ 水なす スズキーニ パプリカ にんにく トマト缶 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	ケチャップ 塩 ローリエ コショウ うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
29日 (木)	かやくご飯 豚汁 ミニゼリー	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 みそ ごぼう天	にんじん たけのこ こんにゃく 大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく しめじ ミニゼリー（洋梨・ぶどう）	出し昆布 削り節 こい口しょうゆ 酒 削り節
30日 (金)	さんまのかば焼き風 けんちん汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう さとも	牛乳 さんま 鶏肉 うすあげ 豆腐	大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 こい口しょうゆ みりん うす口しょうゆ 削り節

★は新献立です。

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	625	22.7	19.4	2.5	309	1.7	208	0.33	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%