

日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日	かやくごはん みそ汁 (月) 大根と豚肉の煮物	精白米 砂糖 油	牛乳 鶏肉 うすあげ わかめ 豆腐 うすあげ みそ 豚肉	にんじん たけのこ つきこんにゃく 玉ねぎ えのきたけ 三つ葉 大根	出し昆布 酒 こいロしょうゆ 削り節 削り節 こいロしょうゆ みりん 削り節
2日	クリームシチュー (火) ごぼうのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花生豆&白いんげん豆ペースト 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ コーン グリーンピース ごぼう にんじん きゅうり	塩 コショウ 鶏がら コンソメ 塩
3日	関東煮 (水) もやしのナムル	精白米 じゃがいも 砂糖 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 がんもどき 丸天 ちくわ チキンハム	大根 こんにゃく 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酢
4日	メヒカリフライ (木) 肉団子のスープ みかん	コッペパン 揚げ油 ごま油 春雨	牛乳 メヒカリフライ ミートボール	大根 にんじん チンゲン菜 干しいたけ みかん	鶏がら 中華スープ 酒 うすロしょうゆ
5日	ビビンバ (金) わかめスープ	精白米 砂糖 すりごま ごま油 油	牛乳 牛肉 わかめ 卵	ぜんまい水煮 大豆もやし 小松菜 にんじん 青ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	こいロしょうゆ 塩 ラー油 鶏がら うすロしょうゆ 塩 中華スープ コショウ
8日	豚肉と茎わかめの炒め煮 (月) さつま汁	精白米 砂糖 油 ごま油 さつまいも	牛乳 豚肉 茎わかめ 鶏肉 うすあげ 平天 みそ	にんじん にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 削り節 削り節
9日	ポークビーンズ (火) 野菜ソテー	コッペパン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 チキンハム	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん ピーマン	ソース ケチャップ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ コンソメ 塩 コショウ
10日	ピラフ (水) コーンスープ フルーツコンポート	精白米 大麦 油 油 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 卵	玉ねぎ にんじん グリンピース 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パイン缶 黄桃缶 アロエ缶	コンソメ 塩 コショウ 鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
11日	洋風鍋 (木) 大根サラダ	コッペパン 油 じゃがいも 和風ドレッシング	牛乳 フランクフルト ベーコン 茎わかめ	白菜 ブロッコリー にんじん にんじん 大根	塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ
12日	菜飯 (金) さばの香味揚げ 豚汁	精白米 片栗粉 揚げ油	牛乳 さば 豚肉 うすあげ 平天 みそ	炊き込み用青菜(味付) 土しょうが 大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ つきこんにゃく	こいロしょうゆ 酒 カレー粉 削り節
15日	マーボー春雨 (月) チンゲン菜のスープ	精白米 ごま油 春雨 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 卵	にら 白ねぎ 土しょうが にんにく チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ にんじん 白ねぎ 土しょうが	酒 こいロしょうゆ 豆板醤 オイスターソース 塩 コショウ 鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
16日	わかめラーメン (火) もやしとにらの炒め物	小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油 油	牛乳 焼き豚 わかめ ベーコン	コーン にんじん 青ねぎ 緑豆もやし にら えのきたけ	うすロしょうゆ みりん 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節 こいロしょうゆ 塩 コショウ
17日	冬野菜のカレーライス (水) 福神漬け ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉	玉ねぎ 大根 にんじん 福神漬け ブロッコリー コーン	ガーリックパウダー 塩 コショウ ソース カレールウ 塩
18日	ベーコンポテト (木) 鶏ひき肉のとろみスープ	コッペパン じゃがいも 油 油 片栗粉	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉	玉ねぎ カリフラワー 土しょうが にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	塩 コショウ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ 酒
19日	揚げぎょうざ (金) 八宝菜	精白米 揚げ油 ごま油 片栗粉 油	牛乳 ぎょうざ 豚肉 かまぼこ	たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん 緑豆もやし 干しいたけ 土しょうが	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ
22日	鶏ごぼうごはん (月) かぼちゃのみそ汁	精白米 油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ うすあげ わかめ みそ	ごぼう 干しいたけ グリンピース にんじん かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 三つ葉	こいロしょうゆ 酒 削り節
23日	鶏肉の塩から揚げ (火) 白菜のスープ さつまいもと栗のタルト	コッペパン 片栗粉 揚げ油 油 さつまいもと栗のタルト	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	白菜 玉ねぎ にんじん	塩 コショウ ガーリックパウダー 鶏がら ローリエ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ

今月の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月平均	627	22.9	20.1	2.5	300	74	2.0	225	0.50	0.56	24	4.1
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上