

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
9 日 (水)	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	牛乳 豚肉	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
		砂糖		黄桃缶 アロエ缶 パイン缶	
10 日 (木)	鶏肉のから揚げ コーンスープ	コッペパン 揚げ油 片栗粉	牛乳 鶏肉	土しょうが	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒
		油	豚肉	玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン	鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ ローリエ
11 日 (金)	ピビンバ わかめスープ	精白米 すりごま 油 砂糖 ごま油	牛乳 牛肉	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん 小松菜	こいロしょうゆ 塩 ラー油
			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 コショウ うすロしょうゆ 塩
14 日 (月)	鶏そぼろごはん みそ汁	精白米 油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉	土しょうが グリンピース	みりん 塩 こいロしょうゆ
15 日 (火)	照り焼きミートボール 五目スープ	コッペパン 砂糖 片栗粉	牛乳 ミートボール	玉ねぎ しめじ	こいロしょうゆ みりん
			豚肉	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 コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
16 日 (水)	豚肉とキャベツのみそ炒め もずくのすまし汁	精白米 砂糖 ごま油 ラード	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	こいロしょうゆ 酒
			もずく 豆腐 卵 かまぼこ	えのきたけ 青ねぎ	うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
17 日 (木)	ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
		ごま油 砂糖 すりごま	ツナ油漬け	キャベツ にんじん コーン	酢 こいロしょうゆ 塩
18 日 (金)	さわらの竜田揚げ 豚汁	精白米 片栗粉 揚げ油	牛乳 さわら	土しょうが	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒
			豚肉 うすあげ みそ 平天	大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ つきこんにゃく	削り節
21 日 (月)	豚肉のしょうが炒め 若竹汁	精白米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉	土しょうが 玉ねぎ	塩 コショウ こいロしょうゆ みりん
			生わかめ かまぼこ	たけのこ 青ねぎ	うすロしょうゆ 塩 みりん 削り節
22 日 (火)	クリームシチュー 野菜ソテー	コッペパン じゃがいも 油 バター 白花豆&白いんげんペースト 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリンピース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
		油	ハム	キャベツ にんじん ピーマン	コンソメ 塩 コショウ
23 日 (水)	コーンピラフ キャベツスープ オレンジポンチ	精白米 大麦 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	こいロしょうゆ 塩 コショウ コンソメ
		油	豚肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ みかん缶 アロエ缶 黄桃缶 オレンジジュース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ
24 日 (木)	中華風うま煮 ★メヒカリフライ ミニゼリー	コッペパン 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 絹厚揚げ	土しょうが 玉ねぎ たけのこ にんじん チンゲン菜 干しいたけ	鶏がら 中華スープ みりん 酒 うすロしょうゆ 塩 コショウ
		揚げ油	メヒカリフライ	ミニゼリー(ぶどう・みかん)	
25 日 (金)	わかめごはん 鶏肉とじゃがいもの炒め煮 豆乳みそ汁	精白米	牛乳 炊き込み用わかめ(味付)		
		じゃがいも 油 砂糖	鶏肉	玉ねぎ	こいロしょうゆ みりん 酒
28 日 (月)	カレー鍋 ポテトサラダ	コッペパン	牛乳 ミートボール 豚肉 絹厚揚げ	白菜 大根 にんじん しめじ 三つ葉	削り節
		じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	ツナ油漬け	にんじん きゅうり	米粉カレールウ ソース 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
30 日 (水)	かやくごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	にんじん たけのこ つきこんにゃく	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒
			うすあげ わかめ みそ	大根 えのきたけ 青ねぎ	削り節
		砂糖	高野豆腐	にんじん さやいんげん	みりん うすロしょうゆ 塩 削り節

★は、新献立です。

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	618	24.1	19.6	2.5	303	75	1.7	205	0.52	0.55	20	3.7
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