

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 (月)	さばのみそ煮 冬瓜すまし汁	精白米 砂糖 さつまいも	牛乳 さば 白みそ 赤みそ	土しょうが にんじん 冬瓜 みつば 干しいたけ	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 塩 酒 削り節
2日 (火)	ラタトゥイユ コーンスープ ヨーグルト	コッペパン オリーブ油 油	牛乳 ベーコン 豚肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ 水なす スズキーニ 黄パプリカ トマト缶 にんにく にんじん 玉ねぎ コーン クリームコーン	ケチャップ ローリエ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
3日 (水)	ビビンバ わかめスープ	精白米 油 砂糖 すりごま ごま油	牛乳 牛肉 わかめ	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 中華スープ 塩 コショウ
4日 (木)	焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮 ミニゼリー	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ にんじん にら たけのこ 土しょうが 干しいたけ にんにく 土しょうが ミニゼリー(りんご・みかん)	酒 ソース 塩 コショウ 中華スープ 酢 こいロしょうゆ
5日 (金)	肉じゃが なすのみそ汁	精白米 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 豚肉 うすあげ わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ 水なす 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	こいロしょうゆ 削り節 削り節
8日 (月)	豚肉とキャベツのみそ炒め けんちん汁	精白米 ごま油 砂糖 ラード 里芋	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 うすあげ 鶏肉	にんじん ピーマン キャベツ にんにく にんじん 大根 ささがきごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節
9日 (火)	中華風うま煮 もやしのナムル	コッペパン 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ ハム	にんじん チンゲン菜 土しょうが たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	酒 鶏がら 中華スープ みりん うすロしょうゆ 酒 塩 コショウ こいロしょうゆ 酢
10日 (水)	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 砂糖	牛乳 豚肉	かぼちゃ なす 玉ねぎ ピーマン にんじん 福神漬け 黄桃缶 パイン缶 アロエ缶	カレールウ ソース 塩 コショウ ガーリックパウダー
11日 (木)	照り焼きミートボール キャベツスープ	コッペパン 片栗粉 砂糖 油	牛乳 ミートボール 豚肉	玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん 玉ねぎ	みりん こいロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら うすロしょうゆ
12日 (金)	チンジャオロース ワンタンスープ	精白米 油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 ちくわ	にんじん ピーマン たけのこ にんにく 緑豆もやし キャベツ にんじん 土しょうが 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 コショウ オイスターソース 鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
16日 (火)	ポークビーンズ 野菜ソテー	コッペパン じゃがいも 砂糖 油 油	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ハム	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんじん 玉ねぎ キャベツ	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩 コショウ コンソメ
17日 (水)	中華丼 にら玉スープ	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 片栗粉	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ 白菜 にんじん 小松菜 干しいたけ 土しょうが にら 緑豆もやし にんじん たけのこ えのきたけ	こいロしょうゆ 酒 中華スープ オイスターソース 鶏がら うすロしょうゆ 酒 塩 中華スープ
18日 (木)	イタリアンスパゲッティ キャベツとツナのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 砂糖 すりごま ごま油	牛乳 ハム ツナ油漬け	にんじん ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン にんじん	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ 塩 酢 こいロしょうゆ
19日 (金)	わかめごはん 鶏肉とじゃがいもの炒め煮 ごま風味みそ汁	精白米 じゃがいも 砂糖 油 ねりごま	牛乳 炊き込み用わかめ(味付) 鶏肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	玉ねぎ 大根 みつば えのきたけ	こいロしょうゆ 酒 みりん 削り節
22日 (月)	セルフツナドッグ キャベツのスープ煮	コッペパン 手亡豆	牛乳 ツナ油漬け チキンウインナー	玉ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	カレー粉 ケチャップ ソース 鶏がら ローリエ うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
24日 (水)	豚肉と茎わかめの炒め煮 豆腐のみそ汁	精白米 砂糖 ごま油 油	牛乳 豚肉 茎わかめ 豆腐 うすあげ わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 削り節 削り節
25日 (木)	米粉ポタージュ 枝豆サラダ	コッペパン じゃがいも 油 バター 米粉 砂糖 ごま油 すりごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム ハム	玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ にんじん	鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ 酢
26日 (金)	タコライス レタススープ チーズ	精白米 油 油	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン ベビーチーズ	玉ねぎ ピーマン トマト缶 にんにく にんじん レタス 玉ねぎ	塩 コショウ こいロしょうゆ ソース ケチャップ コンソメ チリパウダー うすロしょうゆ コンソメ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ
29日 (月)	豚肉のねぎ塩炒め もずくのすまし汁	精白米 片栗粉 ごま油 油 すりごま	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 卵 もずく	青ねぎ 白ねぎ にんにく 玉ねぎ 緑豆もやし レモン 青ねぎ えのきたけ	酒 塩 コショウ うすロしょうゆ 塩 削り節 酒
30日 (火)	ポトフ わかさぎのからあげ	コッペパン じゃがいも 揚げ油	牛乳 豚肉 フランクフルト わかさぎ(片栗粉付き)	玉ねぎ 大根 キャベツ にんじん	鶏がら コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ ローリエ

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	615	23.7	19.1	2.5	309	73	1.7	207	0.57	0.57	24	3.8
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