

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 (木)	ベーコンポテト 肉団子のスープ	コッペパン じゃがいも 油 春雨 ごま油	牛乳 ベーコン ミートボール	玉ねぎ 大根 にんじん チンゲン菜 干しいたけ	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ 酒 うすロしようにゆ
2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 牛肉 豚ひき肉 ちくわ	たけのこ ピーマン にんじん 緑豆もやし にんにく キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	こいロしようにゆ 酒 コショウ オイスターソース 塩 コショウ 鶏がら うすロしようにゆ 中華スープ
5日 (月)	いわしのかば焼風 豚汁 にんじんしりしり	精白米 片栗粉 砂糖 揚げ油 ごま油 砂糖	牛乳 いわし 豚肉 うすあげ みそ 平天 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん 青ねぎ 大根 しめじ つきこんにやく にんじん	こいロしようにゆ 酒 みりん 削り節 うすロしようにゆ
6日 (火)	鶏肉と大豆のカレー炒め 五目スープ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 大豆	さやいんげん にんじん 青ねぎ 白菜 緑豆もやし 土しょうが えのきたけ	こいロしようにゆ 酒 カレー粉 みりん 塩 コショウ うすロしようにゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら
7日 (水)	シンジューシー みそ汁 高野豆腐の煮物	精白米 ラード 砂糖 砂糖	牛乳 豚肉 細切り昆布 うすあげ わかめ みそ 高野豆腐	にんじん 土しょうが 白ねぎ グリーンピース 大根 えのきたけ 青ねぎ にんじん さやいんげん	酒 こいロしようにゆ うすロしようにゆ みりん 削り節 みりん うすロしようにゆ 塩 削り節
8日 (木)	きのこスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン	にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ えのきたけ しいたけ キャベツ コーン にんじん	こいロしようにゆ 塩 コショウ 塩
9日 (金)	豚キムチ にら玉スープ	精白米 ごま油 砂糖 ねりごま 片栗粉	牛乳 豚肉 卵	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく にら たけのこ にんじん えのきたけ	こいロしようにゆ 鶏がら うすロしようにゆ 酒 塩 中華スープ
13日 (火)	鶏肉の塩からあげ チンゲン菜のスープ ヨーグルト	コッペパン 片栗粉 揚げ油 片栗粉	牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん しめじ 緑豆もやし 白ねぎ 土しょうが	塩 コショウ ガーリックパウダー 鶏がら 中華スープ うすロしようにゆ 塩 コショウ
14日 (水)	チャーハン わかめスープ オレンジポンチ	精白米 大麦 ごま油 	牛乳 焼き豚 わかめ	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	中華スープ 塩 コショウ うすロしようにゆ 鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うすロしようにゆ
15日 (木)	チリコンカン 米粉ポタージュ	コッペパン 金時豆 油 じゃがいも 油 米粉 バター	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ トマトピューレ 玉ねぎ にんじん	ガーリックパウダー チリパウダー 塩 ケチャップ ローリエ ソース 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
16日 (金)	ガパオライス コーンスープ	精白米 ごま油 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 大豆 豚肉 卵	玉ねぎ にんにく ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン	こいロしようにゆ 塩 コショウ 酒 豆板醤 オイスターソース バジル 鶏がら うすロしようにゆ コンソメ ローリエ 塩 コショウ
19日 (月)	さわらの竜田揚げ たぬき汁 味付けのり	精白米 片栗粉 揚げ油 片栗粉	牛乳 さわら 平天 うすあげ 味付けのり	土しょうが こんにやく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	うすロしようにゆ こいロしようにゆ 酒 削り節 うすロしようにゆ
20日 (火)	セルフツナドッグ 大根と鶏肉のスープ	コッペパン 油 片栗粉	牛乳 ツナ油漬け 鶏肉	玉ねぎ にんじん 大根 にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	カレー粉 ケチャップ ソース 鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすロしようにゆ 塩 コショウ
21日 (水)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 じゃがいも 油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ	にんじん 玉ねぎ 福神漬け 大根 にんじん	ガーリックパウダー ソース カレールウ 塩 コショウ
22日 (木)	わかめラーメン 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 なんと わかめ ベーコン	コーン 青ねぎ にんじん 緑豆もやし にら えのきたけ	うすロしようにゆ みりん 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節 こいロしようにゆ 塩 コショウ
23日 (金)	豚肉のしょうが炒め ごま風味みそ汁	精白米 油 片栗粉 砂糖 ねりごま	牛乳 豚肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	土しょうが 玉ねぎ 大根 三つ葉 えのきたけ	塩 コショウ みりん こいロしようにゆ 削り節
26日 (月)	牛肉と根菜の元気丼 みそ汁 ミニゼリー	精白米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	牛乳 牛肉 わかめ 豆腐 うすあげ みそ	さががきごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ ミニゼリー（りんご・ピーチ）	こいロしようにゆ 酒 豆板醤 削り節
27日 (火)	八宝菜 はたはたの唐揚げ	黒糖パン 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 かまぼこ はたはた（片栗粉付き）	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 うすロしようにゆ
28日 (水)	ピラフ キャベツスープ 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	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんじん キャベツ 玉ねぎ パイン缶 黄桃缶 アロエ缶	コンソメ 塩 コショウ コンソメ 鶏がら うすロしようにゆ 塩 コショウ
29日 (木)	鶏肉のさっぱり煮 坦々スープ	コッペパン ブルーベリージャム 砂糖 米粉麺 ごま油 ねりごま	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 赤みそ	にんにく 土しょうが にんじん 白菜 緑豆もやし にら にんにく 土しょうが	酢 こいロしようにゆ 鶏がら 中華スープ 豆板醤 こいロしようにゆ 塩
30日 (金)	関東煮 もやしのナムル 手作りふりかけ	精白米 じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま油 油 砂糖 すりごま	牛乳 鶏肉 ちくわ がんもどき 丸天 ハム 削り節	大根 こんにやく きゅうり 緑豆もやし 土しょうが	こいロしようにゆ 削り節 出し昆布 こいロしようにゆ 酢 こいロしようにゆ みりん

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)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	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	617	24.2	19.4	2.6	309	73	2.0	207	0.51	0.57	20	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