

日	献立	おもにエネルギーの もとなる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとなる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとなる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (金)	ドライカレー	精白米 油	牛乳 豚ひき肉 大豆	土しょうが 玉ねぎ にんじん	ガーリックパウダー ナツメグ 塩 コショウ カレー粉 コンソメ 米粉カレールウ ケチャップ ソース
	キャベツとコーンのサラダ	イタリアンドレッシング		キャベツ コーン にんじん	塩
7日 (木)	白身魚フライ	コッペパン 揚げ油	牛乳 白身魚フライ		
	レタススープ	油	豚肉	レタス 玉ねぎ にんじん	ローリエ コンソメ うす口しょうゆ
8日 (金)	タルタルソース	アンエッグタルタルソース			塩 コショウ 鶏がら
	ツナ大豆ごはん	精白米 すりごま 砂糖	牛乳 ツナ油漬け 大豆	にんじん 土しょうが	こい口しょうゆ 酒 削り節
11日 (月)	豚汁		豚肉 うすあげ 平天 みそ	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
	マーボー豆腐	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 赤だしみそ	土しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 青ねぎ	塩 コショウ こい口しょうゆ 豆板醤 鶏がら
12日 (火)	拌三絲	春雨 砂糖 すりごま ごま油	ハム	きゅうり もやし にんじん	酢 うす口しょうゆ
	ポークビーンズ	うずまきパン じゃがいも 砂糖 油	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 塩 ローリエ コンソメ コショウ
13日 (水)	キャベツとツナのサラダ	すりごま ごま油 砂糖	ツナ油漬け	キャベツ にんじん コーン	塩 酢 こい口しょうゆ
	たけのこご飯	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	たけのこ	塩 うす口しょうゆ 酒 出し昆布 削り節
14日 (木)	ごま風味みそ汁	ねりごま ごま油 砂糖	豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 三つ葉 えのきたけ	削り節
	にんじんしりしり		ツナ油漬け	にんじん	うす口しょうゆ
15日 (金)	焼きビーフン	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん たけのこ なら 土しょうが 干しいたけ	酒 塩 コショウ ソース 中華スープ
	鶏肉のさっぱり煮	砂糖	鶏肉	にんにく 土しょうが ミニゼリー(みかん・りんご)	酢 こい口しょうゆ
18日 (月)	わかめごはん	精白米	牛乳 炊き込み用わかめ(味付)		
	さばの香味揚げ	片栗粉 揚げ油	さば	土しょうが	こい口しょうゆ 酒 カレー粉
19日 (火)	けんちん汁	里芋	鶏肉 豆腐 うすあげ	大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	うす口しょうゆ 削り節
	豚肉とキャベツのみそ炒め	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	こい口しょうゆ 酒
20日 (水)	もずくのすまし汁		もずく 豆腐 卵 かまぼこ	えのきたけ 青ねぎ	うす口しょうゆ 酒 塩 削り節
	泉州水なすの	小型コッペパン スパゲッティ オリーブ油 すりごま ごま油	牛乳 豚ひき肉 豆乳 白みそ	水なす 玉ねぎ にんにく	塩 コンソメ うす口しょうゆ 豆板醤
21日 (木)	白みそ豆乳坦々パスタ	和風ドレッシング	茎わかめ	大根 にんじん	
	大根サラダ				
22日 (金)	カレーライス	精白米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け	ガーリックパウダー 塩 コショウ カレールウ ソース
	福神漬け	砂糖		黄桃缶 パイン缶 アロエ缶	
23日 (土)	フルーツコンポート				
	★鶏肉のからあげソースあえ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉		塩 コショウ ガーリックパウダー 酢 ソース ケチャップ カレー粉 コンソメ
24日 (日)	キャベツのスープ煮	手亡豆	チキンウインナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら ローリエ うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ
	筑前煮	精白米 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 がんもどき 丸天 ちくわ	こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん 土しょうが	こい口しょうゆ 削り節
25日 (月)	もやしとにらの炒め物	油	ベーコン	緑豆もやし なら えのきたけ	こい口しょうゆ 塩 コショウ
	プルコギ	精白米 油 砂糖 すりごま ごま油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん なら にんにく 土しょうが	こい口しょうゆ
26日 (火)	春雨スープ	春雨 ラード	豚肉	干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ こい口しょうゆ うす口しょうゆ
	米粉ポターージュ	コッペパン じゃがいも 油 バター 米粉	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
27日 (水)	グリーンアスパラのソテー	油	ハム	グリーンアスパラガス キャベツ	塩 コショウ
	ピラフ	精白米 大麦 油	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	塩 コショウ コンソメ
28日 (木)	キャベツスープ	油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ
	オレンジポンチ			みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	
29日 (金)	中華風うま煮	黒糖パン 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ	土しょうが たけのこ 玉ねぎ 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 うす口しょうゆ 酒 塩 コショウ
	きびなごの天ぷら	揚げ油	きびなご(小麦粉付き)		
30日 (土)	タコライス	精白米 油	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんにく ピーマン トマト缶	塩 コショウ ケチャップ ソース こい口しょうゆ コンソメ チリパウダー
	コーンスープ	油	ベーコン 卵	玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら ローリエ コンソメ
ベビーチーズ		ベビーチーズ	クリームコーン	うす口しょうゆ 塩 コショウ	

★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)	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	644	24.7	21.1	2.5	312	76	1.8	207	0.53	0.55	19	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