

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 (火)	ラタトゥイユ	コッペパン オリーブ油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ 水なす ズッキーニ 黄パプリカ トマト缶 にんにく	ケチャップ ローリエ 塩 コショウ
	コーンスープ ヨーグルト	油	豚肉 卵 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ コーン クリームコーン	鶏がら ローリエ コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ
2日 (水)	豚肉と茎わかめの炒め煮 ごま風味みそ汁	精白米 砂糖 ごま油 油 ねりごま	牛乳 豚肉 茎わかめ 豆腐 うすあげ わかめ みそ	にんじん 大根 三つ葉 えのきたけ	こいロしょうゆ 酒 削り節
3日 (木)	タッカルビ	コッペパン さつまいも ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 土しょうが にんにく	酒 こいロしょうゆ コチュジャン
	にら玉スープ	片栗粉	卵	にら 緑豆もやし たけのこ にんじん えのきたけ	鶏がら うすろしょうゆ 酒 中華スープ 塩
4日 (金)	さばのみそ煮 冬瓜すまし汁 にんじんしりしり	精白米 砂糖 さつまいも ごま油 砂糖	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉	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 うすろしょうゆ 塩 酒 削り節
			ツナ油漬け	にんじん	うすろしょうゆ
7日 (月)	タコライス	精白米 油	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ ピーマン トマト缶 にんにく	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
	レタススープ ベビーチーズ	油	ベーコン ベビーチーズ	にんじん レタス 玉ねぎ	うすろしょうゆ コンソメ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ
8日 (火)	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 にら たけのこ 土しょうが 干しいたけ	酒 ソース 塩 コショウ 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	酢 こいロしょうゆ
9日 (水)	なすの炒め煮 豚汁	精白米 油 砂糖	牛乳 豚ひき肉	なす 青ねぎ 土しょうが にんにく	ラー油 酒 こいロしょうゆ 酢
			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
10日 (木)	チキンカレー	ナン 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん 土しょうが レモン	塩 コショウ ガーリックパウダー カレー粉 鶏がら コンソメ ケチャップ ソース 米粉カレールウ
	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
11日 (金)	ツナ大豆ごはん もずくのすまし汁 もやしとにらの炒め物	精白米 砂糖 すりごま	牛乳 ツナ油漬け 大豆 もずく 豆腐 卵 かまぼこ	にんじん 土しょうが 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 削り節 うすろしょうゆ 酒 塩 削り節
		油	ベーコン	緑豆もやし にら えのきたけ	こいロしょうゆ 塩 コショウ
14日 (月)	中華丼	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉	玉ねぎ 白菜 にんじん 小松菜 干しいたけ 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 中華スープ オイスターソース
	わかめスープ ミニゼリー		わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ ミニゼリー（みかん・ピーチ）	鶏がら うすろしょうゆ コショウ 中華スープ 塩
15日 (火)	米粉ポタージュ	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
	野菜ソテー	油	チキンハム	にんじん ピーマン キャベツ	塩 コショウ コンソメ
16日 (水)	豚肉のねぎ塩炒め	精白米 片栗粉 ごま油 油 すりごま	牛乳 豚肉	青ねぎ 白ねぎ にんにく 玉ねぎ 緑豆もやし レモン	酒 塩 コショウ
	かきたま汁		鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん 三つ葉 えのきたけ	うすろしょうゆ 削り節
17日 (木)	ミートスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 豚ひき肉 大豆	にんじん ピーマン 玉ねぎ	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
	枝豆サラダ	砂糖 すりごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	ハム	枝豆 キャベツ にんじん	酢 うすろしょうゆ
18日 (金)	わかめごはん 肉じゃが なすのみそ汁	精白米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 炊き込み用わかめ（味付） 豚肉	にんじん 玉ねぎ	こいロしょうゆ 削り節
			うすあげ わかめ みそ	なす 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	削り節
24日 (木)	照り焼きハンバーグ キャベツスープ	コッペパン 片栗粉 砂糖	牛乳 ハンバーグ	玉ねぎ しめじ	みりん こいロしょうゆ
		油	豚肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ	コンソメ 塩 コショウ 鶏がら うすろしょうゆ
25日 (金)	豚肉とキャベツのみそ炒め 月見汁	精白米 砂糖 ごま油 ラード もち 里芋	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
			つくね	にんじん 青ねぎ	うすろしょうゆ 削り節
28日 (月)	牛肉とエリンギの炒め物	精白米 砂糖 片栗粉 油	牛乳 牛肉	エリンギ ピーマン 赤ピーマン 緑豆もやし にんにく	酒 こいロしょうゆ
	みそ汁		わかめ 豆腐 うすあげ みそ	玉ねぎ しめじ 青ねぎ	削り節
29日 (火)	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 うすろしょうゆ 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 (水)	カレーライス 福神漬け	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 ソース 塩 コショウ ガーリックパウダー
	フルーツコンポート	砂糖		黄桃缶 パイン缶 アロエ缶	

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	624	24.6	19.7	2.6	327	74	1.9	208	0.52	0.56	22	3.6
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