

日 (曜)	献立名	食 品 名												
		赤（体をつくる）			緑（体の調子をととのえる）			黄（エネルギーになる）			その他			
1 (木)	牛乳 コッペパン カレービーンズ 小松菜とベーコンのスープ スクエアチーズ	牛乳 大豆 ウィンナー ベーコン チーズ			人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 小松菜 玉ねぎ			コッペパン じゃが芋 なたね油 ごま油			カレールウ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう チキンブイオン			
2 (金)	牛乳 昆布ごはん どさんこ汁 柏餅	牛乳 鶏肉 油揚げ きざみ昆布 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節			人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし 青ねぎ			米 じゃが芋 柏餅			酒 淡口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ			
7 (水)	牛乳 ごはん うま煮 ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 ひじき ちりめんじゃこ			玉ねぎ 人参 土しょうが			米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖			濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん			
8 (木)	牛乳 ごはん かつおの角煮 白玉のみそ汁	牛乳 かつお 鶏肉 赤みそ 削り節			玉ねぎ 土しょうが 人参 玉ねぎ 小松菜			米 砂糖 白玉団子			濃口しょうゆ みりん			
9 (金)	牛乳 コッペパン 煮込みハンバーグ コーンポテト 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 削り節			玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ			コッペパン 砂糖 じゃが芋 バター			トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ			
12 (月)	牛乳 ピラフ ワントンスープ ムース	牛乳 ベーコン ウィンナー ミートボール 削り節			人参 玉ねぎ とうもろこし 人参 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ			米 押麦 なたね油 ワントンの皮 ごま油 ムース			淡口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう			
13 (火)	牛乳 えんどうごはん 鶏肉とこんにゃくの照り煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 削り節			えんどう豆 青ねぎ 玉ねぎ 人参			米 こんにゃく 砂糖			塩 濃口しょうゆ 酒 みりん			
14 (水)	牛乳 コッペパン クリームシチュー ウィンナーとキャベツのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 ウィンナー			玉ねぎ 人参 キャベツ 人参			コッペパン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 なたね油			塩 こしょう チキンブイオン 塩 こしょう			
15 (木)	牛乳 ごはん 鶏のチリソース煮 卵スープ	牛乳 鶏肉 たまご 削り節			ピーマン 玉ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 玉ねぎ 人参			米 砂糖 かたくり粉 かたくり粉			塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ 酢 淡口しょうゆ 塩			
16 (金)	牛乳 揚げパン ひじきとキャベツのサラダ 豚汁	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節			キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 青ねぎ			コッペパン なたね油 砂糖 砂糖 じゃが芋 こんにゃく			濃口しょうゆ 酢			
19 (月)	牛乳 ◎玄米ごはん 厚揚げのチャンプルー 五目スープ	牛乳 絹揚げ 豚肉 たまご 削り節			人参 小松菜 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ			米 もち玄米 ごま油 砂糖 春雨 かたくり粉			濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう			
20 (火)	牛乳 チキンピラフ コーンと枝豆のソテー マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏肉			玉ねぎ 人参 とうもろこし 枝豆 キャベツ 人参			米 なたね油 なたね油 バター マカロニ			塩 こしょう トマトケチャップ 塩 こしょう チキンブイオン 塩 こしょう 淡口しょうゆ			
21 (水)	牛乳 麦ごはん カレーライス キャベツとツナのソテー	牛乳 豚肉 まぐろオイル漬け			玉ねぎ 人参 キャベツ			米 押麦 なたね油 じゃが芋			こしょう カレールウ 塩 こしょう			
22 (木)	牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 田舎汁	牛乳 高野豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ 赤みそ 削り節			玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参 青ねぎ			米 砂糖 ごま油 じゃが芋 白玉団子 こんにゃく			淡口しょうゆ 塩 こしょう			
23 (金)	牛乳 コッペパン 揚げギョウザ ごぼうサラダ 中華スープ	牛乳 ギョウザ 豚肉 豆腐 削り節			ごぼう 人参 とうもろこし 玉ねぎ 青ねぎ			コッペパン なたね油 ごま なたね油 ノンエッグマヨネーズ			濃口しょうゆ こしょう 塩 淡口しょうゆ			
26 (月)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け キャベツとたくあんの和え物	牛乳 豚肉 絹揚げ			玉ねぎ 人参 キャベツ たくあん			米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま なたね油			濃口しょうゆ			
27 (火)	牛乳 ごはん 肉団子の甘辛煮 たぬき汁	牛乳 ミートボール 平天 削り節			玉ねぎ 人参 とうもろこし 人参 玉ねぎ 青ねぎ 土しょうが			米 砂糖 かたくり粉 こんにゃく かたくり粉			濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 酒 塩			
28 (水)	牛乳 減量黒糖パン かやくうどん 大豆五目煮	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ だし昆布 削り節 大豆			玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参			減量黒糖パン うどん こんにゃく 砂糖			淡口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ			
29 (木)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス コロコロソテー	牛乳 豚肉 ウィンナー			玉ねぎ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 枝豆			米 押麦 なたね油 じゃが芋 なたね油			こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう			
30 (金)	牛乳 コッペパン かつおの磯風味 たっぷり野菜の坦々スープ	牛乳 かつお 青のり粉 豚肉 白みそ			土しょうが キャベツ 小松菜 人参 しめじ 土しょうが にんにく			コッペパン なたね油 砂糖 春雨 ごま油 すりごま			濃口しょうゆ みりん トウバンジャン 淡口しょうゆ 酒 塩 チキンブイオン			
	栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	当月平均	600	16.8	30.4	333	81	2.5	3.0	235	0.35	0.48	22	5.7	2.3
	摂取基準	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

12日の献立の「ピラフ」はトルコ料理です。トルコでよく食べられている米は、日本と同じようなふっくらと丸みのあるもちもちとした米のため、私たちの口にもよく合います。トルコ料理は、フランス料理・中国料理と並んで世界三大料理と呼ばれます。多種多様な食材が集まる風土で、伝統的な宮廷料理が、ヨーロッパやアジア、中東などの異なる食文化と融合して独自に発展した歴史があります。