

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価(リ)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質
1 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	マーボーはるさめ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ふかねぎ たけのこ きくらげ しいたけ	はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら	583 19.6	756 25.1
	ぎょうざ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ はくさい	こむぎこ			
	もやしとコーンの中華和え				もやし コーン	さとう	ごま ごまあぶら		
2 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	根菜のごま汁	あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう ふかねぎ	じゃがいも	ごま	651 25.3	809 30.9
	鶏肉のレバーの揚げがらめ	とりにく レバー				でんぶん さとう	あぶら		
	ブロッコリーの梅おかか和え	かつおぶし		ブロッコリー	うめ				
3 (水)	わかめごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう			こめ			
	煮込みおでん	とりにく ちくわ あつあげ うすらのたまご		にんじん いんげん	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう		576 23.2	711 28.1
	カラフルサラダ	しろいんげん		パプリカ	きゅうり えだまめ コーン	さとう	あぶら		
4 (木)	パーカーハウspan 牛乳		ぎゅうにゅう			パーカーハウspan			
	ごぼうのクリームスープ	ベーコン	スキムミルク なまクリーム	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ	こむぎこ	あぶら マーガリン	613 22.5	793 28.7
	ソース付きメンチカツ	とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ コーン キャベツ	パンこ	あぶら		
	ゆでキャベツ				キャベツ	さとう			
5 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	トック	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ	トッポギ	ごまあぶら	621 26.9	759 32.7
	スタミナ丼の具	ぶたにく		にら にんじん	もやし たけのこ しょうが	さとう でんぶん	ごま ごまあぶら		
	みかん				みかん				
8 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	春雨スープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	はるさめ		578 22.6	713 27.3
	肉団子の甘酢あんからめ	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん	あぶら		
9 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	冬野菜カレー	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん カリフラワー りんご	じゃがいも はちみつ	カレールウ あぶら	583 19.4	720 23.2
	ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら		
10 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	八宝菜	ぶたにく イカ うすらのたまご		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう でんぶん	あぶら	656 21.3	816 25.6
	大学芋					さつまいも さとう	あぶら くらごま		
	中華サラダ			にんじん	だいこん	さとう	ごま ごまあぶら		
11 (木)	米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン			
	ラビオリスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	ラビオリ		522 29.1	706 37.5
	ホキのピザチーズ焼き	ホキ	チーズ	パプリカ	たまねぎ				
	レモン和え			にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう			
12 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	塩こうじ肉じゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん	こんにゃく たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		586 23.4	735 29
	千草焼き	たまご とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ		あぶら		
	野菜のもみ漬け			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
15 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	松浦なべ	トビウオ とうふ みそ		にんじん こねぎ	はくさい ごぼう しいたけ	じゃがいも		573 28.1	707 34.4
	豚肉の香味炒め	ぶたにく		にら にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	さとう	ごま ごまあぶら		
16 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	そばろ汁	とりにく とうふ はんぺん		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	でんぶん		586 23.4	718 28.1
	トンカツ	ぶたにく				パンこ	あぶら		
	ひじきの炒り煮	あぶらあげ ちくわ	ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ	さとう	あぶら		
17 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	すき焼き	ぶたにく とうふ		にんじん	はくさい ふかねぎ えのき しいたけ	マロニー さとう		602 26.6	729 31.7
	大根とわかめの酢の物		わかめ		だいこん	さとう			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
18 (木)	はちみつパン 牛乳		ぎゅうにゅう			はちみつパン			
	けんちんうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ふかねぎ	うどん		531 24.3	703 31.8
	れんこん入りつくね	とりにく			たまねぎ れんこん	パンこ			
	野菜のごまあえ			ブロッコリー		さとう	ごま		
19 (金)	豆入りジャンバラヤ 牛乳	ワインナー ひよこまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう			
	大根とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ			607 26	753 31.7
	豚肉のガーリック揚げ	ぶたにく				でんぶん	あぶら		
	キャベツの甘酢和え				キャベツ	さとう			
22 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	かぼちゃのすいとん	とりにく はんぺん あぶらあげ		にんじん ねぎ かぼちゃ	ごぼう はくさい	こむぎこ しらたまこ		596 23.7	706 27.1
	さんまゆずみそ煮	さんま	みそ		ゆず				
	きゅうりの昆布和え		こんぶ		きゅうり				
23 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	マカロニ じゃがいも		738 29	880 34.3
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト						
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう	コーン				
24 (水)	クリスマスデザート					クリスマスデザート			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム		ハヤシルウ	602 23.2	745 28.1
	白菜とコーンのサラダ				はくさい コーン えだまめ	さとう	あぶら ごま		

《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合があります。 給食費の引き落としは22日ですので、ご確認をお願いします。