

日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食なし の学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもに熱や力になる食品 (きいろのなかま)		小学校 エネルギー	中学校 エネルギー	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質	
1	月	ごはん だいすふりかけ ぶたすき ようふうしらあえ	牛乳 ぶたにく とうふ ハム とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ しめじ れんこん	こめ さとう でんぶん さとう ふ こんにゃく さとう	ごま あぶら ごま マヨネーズ	641 29.1	797 35.8	
2	火	コッペパン チリコンカン ABCスープ はちみつレモンとうにゅうパンナコッタ	牛乳 ぶたにく だいす とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく はくさい たまねぎ レモン	コッペパン さとう アルファベットマカロニ さとう はちみつ みずあめ	あぶら	580 25.7	719 31.8	
3	水	ごはん かんこくふうにくじゃが はるさめサラダ	牛乳 ぎゅうにく とうふ ちくわ あかみそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さとう はるさめ さとう	ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら	608 23.7	762 29.0	
4	木	むぎごはん こうやどうふのたまごとじ こまつなとひじきのあえもの ㊤パリッシュ	牛乳 とりにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし カタクチワシ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう さとう みずあめ	あぶら ごま	614 28.5	792 37.4	
5	金	しょうわかめごはん けんちんうどん しらすあえ	牛乳 ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし) しらすぼし	にんじん ねぎ こまつな	だいこん ごぼう もやし	こめ うどん さといも こんにゃく さとう		504 21.6	617 26.0	
8	月	ごはん やさいのうまに ひじきとだいすのあえもの	牛乳 とりにく なまあげ だいす ツナみずに だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	あぶら ごま	587 24.3	730 29.8	
9	火	コッペパン カレーポテトコロッケ チーズいりひじきサラダ とうにゅうスープ	牛乳 ぶたにく だいす ベーコン とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごま あぶら	650 23.7	804 28.7	
10	水	むぎごはん ぶたにくとなまあげのあますいため ぎょうざスープ	牛乳 ぶたにく なまあげ とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ もやし キャベツ しょうが	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	618 24.5	778 29.9	
11	木	ごはん とりとごぼうのもの ごますあえ	牛乳 とりにく なまあげ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ	こめ さといも さとう こんにゃく さとう	あぶら ごま	566 22.7	706 27.7	
12	金	ごはん いわしのしょうがに れんこんなます けんちょう	牛乳 いわし とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん にんじん ねぎ	しょうが れんこん だいこん しいたけ	こめ さとう さとう さとう	ごま あぶら	652 29.0	784 33.4	
15	月	からいもごはん ぶたにくとチンゲンサイのいためもの さつまじる	牛乳 ぶたにく とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし(だし)	チンゲンサイ にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく だいこん ごぼう	こめ さつまいも でんぶん さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら	531 24.0	702 29.9	
16	火	こくとうパン とりにくはくさいのクリームに だいすサラダ	牛乳 とりにく だいす	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース こまつな にんじん	はくさい だいこん たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	こくとうパン シチュールー じゃがいも マヨネーズ	あぶら ごま	595 21.6	767 26.9	
17	水	ごはん げんきのでるレバー じゃがいものごまじる	牛乳 とりにく とりレバー とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし(だし) わかめ	ニラ にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ えのきだけ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	661 24.7	830 30.0	
18	木	ごはん ピリからそぼろ かきたまスープ ㊤ヨーグルト	牛乳 とりにく ぶたにく だいす あかみそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん グリンピース こまつな にんじん	たけのこ しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ	こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	524 21.4	701 28.3	
19	金	むぎごはん チキンカレー れんこんサラダ	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく れんこん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも カレールー さとう	あぶら ごま あぶら	605 19.0	750 22.8	
22	月	ごはん イワシワシれんこん かぼちゃのみそしる ㊤ベビーチーズ <div>とうじ</div>	牛乳 いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし(だし) チーズ	かぼちゃ にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ えのきだけ	こめ さとう	あぶら	611 23.9	816 31.7	
23	火	しょうコッペパン ミートソーススパゲティ ツナサラダ	牛乳 ぶたにく だいす ツナみずに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン スパゲティ	あぶら ごま マヨネーズ	664 27.6	855 34.8	
24	水	ピラフ ミートボールのクリームに ちくわとやさいのごまネーズあえ クリスマスデザート <div>クリスマス</div>	牛乳 とりにく ぶたにく ちくわ とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんじん グリンピース にんじん	たまねぎ たまねぎ はくさい しめじ キャベツ とうもろこし いちご	こめ むぎ シチュールー じゃがいも ごま マヨネーズ みずあめ さとう	あぶら	692 22.9	859 27.7	

\*休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。