



日	曜日	献立名	牛乳	材 料 名			栄養価	
				黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	ごはん てづくりふりかけ にくとうふ ツナとわかめのあえもの	○	精白米、精麦、白いりごま サラダ油、上白糖	★牛乳(飲用) ちりめんじゃこ、おかつ削り あおのり、豚もも肉 木綿豆腐、かつお厚削り節 ツナ水煮、生わかめ	にんじん、玉葱、しめじ こまつな、ねぎ、にんじ しょうが、キャベツ	713	19.9
2	金	カレーライス かいそうサラダ りんご	○	精白米、精麦、じゃがいも サラダ油、薄力粉 上白糖、ごま油	★牛乳(飲用) 豚肩肉 かいそうミックス	しょうが、にんにく、玉葱 にんじん、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、りんご	712	35.2
5	月	スパゲティアラビアータ ごぼうとはすのサラダ こめこのさつまいもドーナツ	○	ハーフパグティ サラダ油、上白糖、白すりごま サラダ油、ごま油、さつまいも 米粉、揚げ油、粉糖	★牛乳(飲用)、豚ひき肉 大豆(国産、乾)、青大豆 干ひじき(鉄釜、乾) ★牛乳(調理性)、★たまご	しょうが、にんにく、セロリー にんじん、玉葱、パセリ マッシュルーム(水煮) トマト缶詰(ホール) トマトピューレ ごぼう、れんこん	686	29.8
6	火	ごまごはん いもだんごじる さけのちゃんちゃんやき	○	精白米、白いりごま じゃがいも、でんぷん、炒め油 白すりごま、上白糖 ★有塩バター	★牛乳(飲用)、かつお厚削り節 生鮭(切り身)、赤みそ	にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ、キャベツ 玉葱、ピーマン	657	25.5
7	水	かじょうとうふどん ちんげんさいのスープ フルーツヨーグルトがけ	○	精白米、精麦、サラダ油 でんぷん、ごま油	★牛乳(飲用)、生揚げ 豚もも肉、赤みそ ★プレーンヨーグルト	干し椎茸、にんじん、ねぎ だけのご(水煮)、キャベツ しょうが、にんにく チンゲンサイ、だいこん みかん缶、★黄桃缶(アイス) ★パイナップル	650	28.2
8	木	ごはん けんちんじる さばのしおやき はくさいのおひたし・ みかん	○	精白米、精麦、こんにゃく さといも、ごま油、サラダ油	★牛乳(飲用)、木綿豆腐 かつお厚削り節、さば切り身 糸削り	にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ、しょうが、はくさい ほうれんそう、みかん	608	27.9
9	金	アーモンドフレンチトースト チリコンカン コーンサラダ	○	国産小麦粉(パン)、★有塩バター 上白糖、★アーモンド 粉糖、サラダ油、じゃがいも	★牛乳(飲用)、★牛乳(調理性) ★たまご、金時豆(乾) 豚肩肉 ベーコン(短冊)	セロリー、にんにく 玉葱、にんじん マッシュルーム(水煮)、 トマト缶詰(ホール) トマトピューレ、キャベツ きゅうり、ホールコーン(冷凍)	683	24.1
12	月	こうやとうふのそぼろどん りきゅうじる りんごかん	○	精白米、精麦、サラダ油 上白糖、さといも、練りごま	★牛乳(飲用)、鶏ひき肉 凍り豆腐、油揚げ、白みそ かつお厚削り節、粉寒天	干し椎茸、にんじん、ねぎ だいこん、ごまつな りんご、ジュース	674	26.6
13	火	チャーハン わかめスープ しろみざかなのチリソースがけ	○	精白米、精麦、サラダ油 ごま油、白いりごま でんぷん、揚げ油、上白糖	★牛乳(飲用)、豚肩肉(角切り) 焼き豚(角切り)、鶏肉もも とろろ、生わかめ(塩抜き) メルルーサ切り身	ねぎ、玉葱、たけのこ(水煮) にんじん、ピーマン えのきたけ、にんにく、しょうが	611	29.8
14	水	きびごはん おでん こまつなのくるみあえ	○	精白米、きび じゃがいも、こんにゃく 竹輪、上白糖 ★くるみ(いり)ハツ割	★牛乳(飲用)、がんちどき 揚げボール、つみれ、焼き竹輪 結びこんぶ、★うすら鍋(水煮) かつお厚削り節	だいこん、にんじん ごまつな、もやし	638	29.0
15	木	パエリア ししゃものパセリフライ やさいスープ	○	精白米、精麦、★有塩バター サラダ油、薄力粉(パン粉)(生) 揚げ油、じゃがいも	★牛乳(飲用) 鶏肉もも(皮なし)こま切り ★冷凍むきえび、★いか短冊 冷凍はたて貝柱、ししゃも ★たまご、ぶたにく ベーコン(せん切り)	玉葱、マッシュルーム水煮 にんにく、パセリ、キャベツ にんじん、ほうれんそう、セロリー	631	21.1
16	金	セサミビスキュイパン ふゆのクリームに はなやさいサラダ	○	米粉パン、★有塩バター 上白糖、★アーモンド(粉末) 白すりごま、薄力粉 サラダ油、じゃがいも	★牛乳(飲用)、★たまご 白いんげん豆(乾)、鶏肉もも ★牛乳(調理性)、★生クリーム	はくさい、かぶ、にんじん 玉葱、マッシュルーム水煮 ブロッコリー、カリフラワー キャベツ、ごまつな	683	25.0
19	月	食育の日 ごはん いなかじる いかのさらさあげ ごまじゃこあえ・ みかん	○	精白米、精麦、じゃがいも サラダ油、でんぷん 揚げ油、白いりごま	★牛乳(飲用)、鶏肉もも 木綿豆腐、かつお厚削り節 ★いか40g、ちりめんじゃこ	だいこん、ごぼう、はくさい ねぎ、しょうが、キャベツ ごまつな、もやし、みかん	666	26.9
20	火	ツナピザトースト パスタスープ ナッツサラダ	○	国産小麦粉(パン)、サラダ油 じゃがいも、ABCパスタ ★アーモンド(アイス) ★くるみ(いり)ハツ割、ごま油	★牛乳(飲用)、ツナ水煮 ★ピザチーズ、ベーコン(短冊) 豚もも肉	玉葱、パセリ マッシュルーム水煮 トマトピューレ、にんじん キャベツ、ごまつな、はくさい	667	23.1
21	水	冬至 (12月22日) ほうとううどん ゆずふうみのごまあえ さつまいもとござかなとまめのあげに	○	ほうとう(冷凍)、サラダ油 白いりごま、上白糖 でんぷん、さつまいも、揚げ油	★牛乳(飲用)、豚もも肉 油揚げ、赤みそ、白みそ かつお厚削り節 大豆(国産、乾)、かえり煮干	ごぼう、かぼちゃ、だいこん にんじん、ねぎ、はくさい えのきたけ、キャベツ きゅうり、ゆず(果汁、油)	615	30.0
22	木	クリスマス (12月25日) オムライス レンズまめのスープ バイクドチーズケーキ	セレクト	精白米、精麦、サラダ油 薄力粉、三温糖、上白糖 ★アーモンド(アイス)	★牛乳(飲用) ★乳飲料(コーヒ)、鶏肉もも ★たまご ベーコン(短冊)、レンズまめ(乾) ★クリームチーズ ★プレーンヨーグルト ★生クリーム	みかん果汁、ぶどう果汁 玉葱、にんじん マッシュルーム水煮 トマトピューレ、かぶ キャベツ、トマト缶詰(ホール) レモン	710	26.4

※都合により献立を変更することがあります。  
 ※食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物は除く)  
 ※ドレッシングやマヨネーズは別配付になります。  
 ※栄養価は中学年(3・4年生)1倍、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。(牛乳、果物は除く)

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月平均	663	26.8
学校給食摂取基準	650	26.0