



給食献立表

実施日 日 曜日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g
1 水	牛乳 きんぴらドック ABCトマトスープ キャロットソースサラダ	牛乳 ウィンナー チーズ ベーコン	コッパン 油 砂糖 マカロニ	ごぼう れんこん にんじん きゃべつ きゅうり こまつな コーン たまねぎ セロリ にんにく ホールトマト	614	23.2
2 木	牛乳 麦ごはん めかぶ入り和風たまご焼き 切干大根のごま酢サラダ かぼちゃ汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 わかめ けずり節 豚肉 みみそ	精白米 麦 白すりごま 砂糖 油	しょうが にんじん 切干大根 もやし きゅうり たまねぎ かぼちゃ 干しいた け	605	26.1
3 金	牛乳 讃岐風うどん かしわ天 大根ひじきサラダ 香川県の料理	牛乳 けずり節 だし昆布 なると 鶏肉 ひじき	冷凍細うどん でんぷん さとう 小麦粉 油	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな しょうが だいこん きゃべつ きゅうり	611	26.1
6 月	牛乳 麦ごはん 手作りなめたけ 肉じゃが煮 豆腐の味噌汁	牛乳 豚肉 けずり節 油揚げ みみそ わかめ	精白米 米粒麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	えのき にんじん たまねぎ いんげん 長ねぎ	604	26.9
7 火	牛乳 高菜飯 いかシューマイ 九州地方の料理 だぶじる くだもの	牛乳 じゃこ 卵 いか 鶏肉 ひじき けずり節 生揚げ	精白米 米粒麦 油 さとう 白ごま でんぷん こんにゃく さといも	たかな漬け 干しいたけ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ くだもの	591	29.5
8 水	牛乳 メイプルトースト チリコンカン さつまいもチップスサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	食パン バター さとう メイプルシロップ 油 じゃがいも さつまいも	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム缶 こまつな きゃべつ	636	22.5
9 木	牛乳 きのこクリームパスタ 伊那市よりのご提供 ツナコーンサラダ フルーツゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 ツナ 青大豆 粉寒天	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 しめじ えのき こまつな きゃべつ ホールコーン 黄桃缶 みかん缶	612	25.1
10 金	牛乳 ご飯 鱈の柚庵焼き 野菜のごま浸し かぶのすり流し	牛乳 ぶり 鶏肉 ひじき けずり節	精白米 油 さとう 白すりごま でんぷん	ゆず果汁 にんじん もやし こまつな きゃべつ しょうが 長ねぎ 干しいたけ かぶ	602	29.7
13 月	牛乳 鶏ごぼうピラフ まめまめサラダ 黒砂糖蒸しパン	牛乳 ベーコン 鶏肉 赤いんげん豆 青大豆 大豆 豆乳	精白米 米粒麦 バター 油 さとう 小麦粉 黒砂糖	ごぼう マッシュルーム缶 グリンピース にんじん きゅうり コーン たまねぎ レーズン	691	24.7
14 火	牛乳 あんかけやきそば わかめスープ 青のりポテトビーンズ	牛乳 豚肉 いか あさり 大豆 青のり 鶏肉 豆腐 わかめ	油 中華麺 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん 干しいたけ もやし きゃべつ きくらげ しょうが たまねぎ えのき	573	29.9
15 水	牛乳 セサミパン 和風グラタン かぶといんげん豆のスープ くだもの	牛乳 鶏肉 みみそ チーズ ウィンナー 白いんげん豆 豆乳	セサミパン 油 さといも じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ 長ねぎ にんにく セロリ にんじん かぶ くだもの	616	24.1
16 木	牛乳 アロスデマリスコス たらのコロッケ ソーパアレンテジャーナ サングリアゼリー スペインの料理	牛乳 鶏肉 いか たら 卵 粉チーズ 粉寒天	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん パン粉 砂糖	にんにく 赤ピーマン たまねぎ にんじん ホールトマト こまつな オレンジジュース	606	24.6
17 金	牛乳 ご飯 魚のムニエルカレーソース バジルポテト シーチー	牛乳 さば 豚肉	精白米 小麦粉 バター 油 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース セロリ にんにく きゃべつ	638	27.2
20 月	牛乳 五目ご飯 豚肉とかぼちゃの甘辛揚げ 春雨スープ	牛乳 油揚げ 大豆 豚肉 鶏肉	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう でんぷん はるさめ	干しいたけ にんじん ごぼう グリンピース しょうが かぼちゃ にんにく はくさい えのき	637	24.7
21 火	牛乳 麦ごはん 魚の南蛮漬 磯香和え けんちん汁	牛乳 鮭 のり 鶏肉 けずり節	精白米 米粒麦 油 でんぷん 小麦粉 砂糖 こんにゃく	にんじん たまねぎ ピーマン こまつな きゃべつ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	604	28.6
22 水	牛乳 ほうとう ゆずの香り和え 信玄きなこもち 冬至献立 山梨県の料理	牛乳 だし昆布 けずり節 豚肉 油揚げ みみそ 豆腐 きなこ	冷凍ほうとう麺 油 白玉粉 さとう 黒砂糖	にんじん たまねぎ だいこん しめじ かぼちゃ 長ねぎ はくさい こまつな もやし ゆず果汁	610	26.1
23 木	牛乳 バターチキンカレー ブロッコリーとキャベツのサラダ クリスマスココアゼリー クリスマスメニュー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 粉寒天 ホイップクリーム	精白米 油 さとう じゃがいも バター チョコレート	にんにく しょうが たまねぎ ホールトマ ト にんじん ブロッコリー きゃべつ いちご	700	24.5

学校行事や感染症対策、食材料費等の都合により、献立の変更並びに回数が変更になることがあります。

1日あたりの平均	621	26.1
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

◆冬休み中も健康的な食生活をしましょ

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>	<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。</p>
-------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------