



日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	栄養価 [1食分・1人分] たんぱく質(g) 塩分(g)
1月	ご飯 肉どうふ 和風じゃこサラダ くだもの(菊花みかん)	○	牛乳,豚肉,豆腐,ちりめんじゃこ,わかめ	精白米,油,つきこんにゃく,三温糖,ごま油	にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,だいこん,もやし,みかん	かつおけずり節,みりん,酒,しょうゆ,酢,こしょう	625 29.9 2.4
2火	チキンピリヤニ フィッシュティッカ 豆と野菜のスープ	○	牛乳,鶏肉,ハガツオ,大豆,いんげん豆	精白米,米粒麦,油,三温糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,赤ピーマン,セロリ	ターメリック,パプリカ,ベイリーフ,塩,こしょう,ガラムマサラ,チリパウダー,クミン,カレー粉,しょうゆ,トマトケチャップ,ウスターソース,トリガラ,白ワイン	551 29.5 3.3
3水	黒砂糖パン 冬野菜のトマトシチュー カラフルサラダ	○	牛乳,鶏肉,大豆	黒砂糖パン,油,じゃがいも,小麦粉,三温糖	たまねぎ,にんじん,かぶ,カリフラワー,れんこん,こまつな,キャベツ,赤ピーマン,ホールコーン	こしょう,赤ワイン,塩,トマトピューレ,トマトケチャップ,酢,パプリカ,からし,しょうゆ	668 28.0 2.7
4木	わかめご飯 からあげ はるさめサラダ とん汁	○	牛乳,わかめ,鶏肉,豚肉,豆腐,みそ	精白米,米粒麦,ごま油,でんぶん,はるさめ,三温糖,油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,きゅうり,にんじん,もやし,こぼろ,だいこん,長ねぎ	酒,しょうゆ,塩,酢,からし,かつおけずり節	709 27.4 2.9
5金	ブルコギどん チョレギサラダ くだもの	○	牛乳,豚肉,わかめ	精白米,米粒麦,油,三温糖,ごま油	たまねぎ,にんじん,もやし,りんご,しょうが,にんにく,にら,キャベツ,きゅうり,くだもの	みりん,しょうゆ,塩,酢	571 22.5 2.1
8月	きんぴらご飯 野菜の塩こんぶあえ じゃがいもとうふのみそ汁	○	牛乳,油揚げ,鶏ひき肉,みそ,塩昆布,みそ,とうふ	精白米,米粒麦,三温糖,じゃがいも	ごぼう,にんじん,干しいたけ,しょうが,にんにく,長ねぎ,キャベツ,ピーマン,はくさい,こまつな	酒,しょうゆ,塩,みりん,うすくちしょうゆ,かつおけずり節	510 21.6 2.3
9火	中華菜飯 ワンタンスープ かんたんピザまん	○	牛乳,豚肉,なると,鶏ひき肉	精白米,米粒麦,油,ごま油,ワンタンの皮,小麦粉,さとう	しょうが,たけのこ水煮,干しいたけ,こまつな,にんじん,たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ,長ねぎ	酒,しょうゆ,オイスターソース,塩,こしょう,トリガラ,ベーキングパウダー,ドライイースト,中濃ソース,トマトケチャップ	652 26.1 3.6
10水	冬野菜のカレーライス マセドアンサラダ	○	牛乳,鶏肉	精白米,米粒麦,油,小麦粉,さといも,じゃがいも,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,れんこん,カリフラワー,ホールコーン,きゅうり	カレー粉,トリガラ,塩,中濃ソース,しょうゆ,ガラムマサラ,酢,こしょう	668 21.9
11木	ローメン はるさめサラダ りんごゼリー	○	牛乳,豚肉,粉寒天	中華めん,油,はるさめ,三温糖,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,しめじ,はくさい,こまつな,りんごジュース,りんご缶詰	酒,トリガラ,塩,こしょう,ウスターソース,しょうゆ,酢,からし	505 21.4 2.7
12金	チキンライス コーンポタージュ くだもの(菊花みかん)	○	牛乳,鶏肉,ベーコン,調理用牛乳,生クリーム	精白米,米粒麦,油,じゃがいも	トマトジュース,たまねぎ,マッシュルーム水煮,ピーマン,にんじん,ホールコーン,クリームコーン,みかん	赤ワイン,塩,こしょう,トマトケチャップ,しょうゆ,トリガラ,ベイリーフ,白ワイン,ドライパセリ	642 23.0 2.7
15月	きなこあげパン 肉だんごとはくさいのスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳,きな粉,鶏ひき肉,豆腐,プレーンヨーグルト	コッパン,油,さとう,でんぶん,はるさめ,ごま油	しょうが,長ねぎ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,ミックスドフルーツ(もも缶・りんご缶)	塩,トリガラ,こしょう,しょうゆ	645 26.9 2.8
16火	さといもご飯 れんこんつくね焼き ご汁	○	牛乳,鶏ひき肉,みそ,大豆,油揚げ	精白米,米粒麦,さといも,生パン粉,三温糖,でんぶん,じゃがいも	れんこん,長ねぎ,しょうが,にんじん,だいこん,こぼろ,しめじ,こまつな	酒,しょうゆ,みりん,塩,かつおけずり節	606 28.2 2.0
17水	上海焼きそば にらたまスープ りんごむしパン	○	牛乳,豚肉,いか,豆腐,卵,調理用牛乳	油,中華めん,でんぶん,米粉,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら,りんご	しょうゆ,酒,塩,こしょう,トリガラ,ベーキングパウダー	583 27.8 3.3
18木	ご飯 白身魚の和風ジュレソース 五目きんぴら きりたんぽ汁	○	牛乳,白身魚,粉寒天,さつまいも揚げ,鶏肉	精白米,小麦粉,でんぶん,油,じゃがいも,三温糖,ごま油,きりたんぽ	ごぼう,れんこん,にんじん,だいこん,まいたけ,長ねぎ,せり	塩,こしょう,うすくちしょうゆ,酢,みりん,酒,しょうゆ,トリガラ,かつおけずり節	653 26.2 2.1
19金	チリコンドック チキンヌードルスープ 花野菜サラダ	○	牛乳,鶏ひき肉,いんげん豆,大豆,鶏肉	コッパン,油,じゃがいも,スパゲッティ,三温糖	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム水煮,しょうが,キャベツ,レタス,カリフラワー,ブロッコリー,ホールコーン	トマトケチャップ,チリソース,チリパウダー,トリガラ,塩,こしょう,ベイリーフ,酢,パプリカ,しょうゆ	538 25.4 3.3
23火	【冬至の行事食】 かぼちゃのほうとう 野菜のゆず香あえ 信玄きなもち	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ,豆腐,きな粉	ほうとう,油,三温糖,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	かつおけずり節,みりん,かつお薄けずり節,しょうゆ,酢,塩,出し昆布	633 27.0 2.8
24水	【セレクト給食】 A.ツナのクリームソーススパゲッティ B.ミートソーススパゲッティ クリスマススープ 米粉のガトーショコラ	○	牛乳,鶏肉,A:ツナ油漬,調理用牛乳,B:ベーコン,豚ひき肉	スパゲッティ,油,じゃがいも,マカロニ,米粉,さとう,小麦粉	セロリ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,にんにく,キャベツ,ブロッコリー,A:ほうれんそう,B:ホールトマト缶	塩,こしょう,トリガラ,ベイリーフ,こしょう,ベーキングパウダー,ココア,酢,B:赤ワイン,ナツメグ,トマトケチャップ,中濃ソース	A:765 B:727 A:29.2 B:29.0 A3.2/B2.4