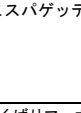


日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	月	○	こぎつねごはん 	キャベツと春菊のツナ和え 呉汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ、みそ、大豆、豆腐	米、麦、油、こんにゃく、さとう、じゃがいも	にんじん、干しいたけ、さやいんげん、キャベツ、しゅんぎく、こまつな、たまねぎ、りんご、だいこん、長ねぎ	603 kcal 24.6 g
3	火	○	カレー焼きそばパン	じゃが芋の中華風ごま和え 中華春雨スープ チョコタッフィ	牛乳、豚肉、ロースハム、鶏肉、大豆	コッペパン、むし中華めん、油、じゃがいも、ごま油、さとう、ごま、はるさめ	キャベツ、たまねぎ、赤パブリカ、にんじん、きゅうり、干しいたけ、にんにく、りょうとうもやし、きくらげ、長ねぎ、こまつな、しょうが	637 kcal 29.5 g
4	水	○	麦ご飯	キムムッチ 生揚げと野菜の煮物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳、のり、生揚げ、豚肉、みそ	米、麦、ごま油、ごま、さとう、油、じゃがいも	にんにく、たけのこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、えのきたけ、こまつな	610 kcal 25.2 g
5	木	○	ほうとう 	野菜チップス 水信玄もち	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、アガー、きな粉	ほうとう麺、油、さつまいも、じゃがいも、さとう、黒砂糖	にんじん、だいこん、ぶなしめじ、たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、ごぼう、れんこん	620 kcal 23.2 g
6	金	○	アロス・Conguri 	フリホーレス・ネグロス キューバ風サラダ	牛乳、ささげ、ベーコン、黒大豆、豚肉、レンズ豆	米、油、さとう	にんにく、たまねぎ、赤パブリカ、パセリ、セロリ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん	599 kcal 26.7 g
9	月	○	しよいめし 	わかさぎの米粉レモン南蛮漬け キャベツと小松菜のお浸し 油揚げとかぶのみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、わかさぎ、みそ	米、麦、油、さとう、片栗粉	にんじん、干しいたけ、ごぼう、レモン、長ねぎ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、かぶ	580 kcal 22.9 g
10	火	○	和風きのこスパゲッティ 	和風おろしドレッシングサラダ アップルケーキ	牛乳、ベーコン、豚肉	スパゲッティ、油、さとう、ごま油、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、干しいたけ、えのきたけ、ピーマン、キャベツ、りょうとうもやし、こまつな、だいこん、紅玉りんご	622 kcal 25.4 g
11	水	○	冬野菜のよくばりマーボー丼	ひじきの中華サラダ 春雨スープ	牛乳、豚肉、豚ひき肉、豆腐、みそ、ひじき、鶏肉	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま油、ごま、はるさめ	しょうが、れんこん、ごぼう、にんにく、長ねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、きゅうり、りょうとうもやし、とうもろこし、たまねぎ	614 kcal 24.7 g
12	木	○	シナモン揚げパン	冬野菜のポトフ 手作りピクルス	牛乳、ベーコン、豚肉、フランクフルト	コッペパン、さとう、油、じゃがいも、オリーブ油	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、はくさい、カリフラワー、ブロッコリー、パセリ、かぶ、きゅうり	562 kcal 23.8 g
13	金	○	麦ご飯 	ひじきのふりかけ にぎやか八宝菜 ハーモニースープ	牛乳、ひじき、かつお、豚肉、いか、えび、なると、鶏肉、大豆	米、麦、油、さとう、ごま、片栗粉、ごま油	たまねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ、干しいたけ、はくさい、チンゲンサイ、だいこん	609 kcal 28.5 g
14	土	○	ポークカレー 	パリパリポテトの野菜サラダ レモンカッシュゼリー	牛乳、豚肉、レンズ豆、寒天	米、麦、油、小麦粉、じゃがいも、油、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、レモン	725 kcal 23.7 g
17	火	○	麦ご飯	かみかみ昆布ふりかけ 肉豆腐 小松菜と人参のツナ和え	牛乳、かえりにぼし、糸削り、塩昆布、豚肉、押し豆腐、ツナ	米、麦、さとう、ごま、油、こんにゃく、ごま油	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、こまつな、りんご	618 kcal 29.2 g
18	水	○	韓国風炊き込みご飯 	チャプチェ タッカルビ風スープ	牛乳、豚肉、鶏肉	米、ごま油、ごま、油、さとう、サツマイモはるさめ	にんにく、にんじん、まいたけ、だいずもやし、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、赤パブリカ、りょうとうもやし、キャベツ、にら	555 kcal 21.8 g
19	木	○	里もごはん 	さばのみそ煮 冬野菜のごま和え 根菜たっぷり汁	牛乳、さば、みそ、鶏肉	米、麦、さといも、黒ごま、さとう、ごま、ごま油、こんにゃく	長ねぎ、しょうが、にんじん、はくさい、しゅんぎく、こまつな、ごぼう、だいこん、干しいたけ、ほうれんそう	613 kcal 27.8 g
20	金	○	豆乳坦々うどん 	揚げかぼちゃのいとこぞえ 西洋なし	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、みそ、豆乳、あずき	冷凍細うどん、ごま油、ごま、白ねりごま、油、さとう、片栗粉	にんにく、しょうが、赤パブリカ、黄パブリカ、たけのこ、長ねぎ、干しいたけ、りょうとうもやし、こまつな、かぼちゃ、西洋なし	592 kcal 26.2 g
23	月	○	麦ご飯 	とり肉のピリ辛焼き 五目きんぴら なめこと豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、豆腐、わかめ、みそ	米、麦、さとう、ごま、油、こんにゃく	にんにく、しょうが、長ねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、だいこん、なめこ、こまつな	566 kcal 23.9 g
24	火	乳酸菌飲料	エクレーパン 	クリスマスフレンチサラダ ポークビーンズ	乳酸発酵飲料、豆乳、豚肉、大豆	ショートニングパン、さとう、コーンスターチ、バター、チョコレート、油、小麦粉、じゃがいも	かぼちゃ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、にんにく、セロリ、しょうが、マッシュルーム	679 kcal 23.7 g

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

エネルギー
(kcal)

たんぱく質
(g)



12月分 一日あたりの平均	610	25.1
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

この年も残すところあと1か月となりました。
今年も残すところあと1か月となりました。
年末年始、元気に楽しく過ごせるように、手洗
い・うがいを行い、体調管理には十分
気を付けましょう。