



日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間・ 熱や力になる	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 たんぱく質
1 火	鶏ごぼうピラフ	○	タンドリーフィッシュ マカロニスープ はやか	米、麦、ひまわり油、バター、 さとう、じゃがいも、 シェルマカロニ、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、しいら、 ヨーグルト、ベーコン	にんにく、ごぼう、たまねぎ、 にんじん、ホールコーン、パセリ、 しょうが、キャベツ、はやか	601 kcal 28.4 g
2 水	ジャージャーめん	○	わかめサラダ ブルーベリーヨーグルト	蒸し中華めん、ひまわり油、 さとう、でんぷん、ごま油、 ブルーベリージャム	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 みそ、わかめ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、干しいたけ、 長ねぎ、だいこん、もやし、こまつな、 レモン	617 kcal 25.2 g
3 木	マーガリンパン	○	ポテトクロック フレンチサラダ 野菜スープ	マーガリンパン、ひまわり油、 じゃがいも、小麦粉、パン粉、 さと	牛乳、豚ひき肉、鶏肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、ホールコーン、はくさい、 えのきたけ、ほうれんそう	647 kcal 21.7 g
4 金	豚肉と生揚げの みそ煮丼	○	じゃこサラダ りんご	米、麦、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、 ちりめんじゃこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、 はくさい、しめじ、長ねぎ、 こまつな、だいこん、もやし、りんご	647 kcal 24.4 g
7 月	スパゲッティ ミートソース	○	レモンドレッシングサラダ パインゼリー	スパゲッティ、ひまわり油、 小麦粉、さとう	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、 みそ、粉チーズ、粉寒天	にんにく、セロリー、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、トマト、 グリーンピース、こまつな、キャベツ、 もやし、ホールコーン、レモン パインジュース	622 kcal 25.2 g
8 火	きのこごはん	○	長いものそぼろ煮 ごまドレサラダ	米、麦、ひまわり油、さとう、 ながいも、こんにやく、 でんぷん、白すりごま、ごま油	牛乳、粉かつお、鶏肉、油揚げ、 豚ひき肉、焼き竹輪	干しいたけ、にんじん、しめじ、 えのきたけ、まいたけ、しょうが、 だいこん、たまねぎ、だいこん(葉)、 もやし、キャベツ、こまつな	662 kcal 23.6 g
9 水	ガーリックトースト	○	たらとほうれん草のシチュー 人参ドレッシングサラダ	食パン、オリーブ油、バター、 ひまわり油、小麦粉、じゃがいも、 シェルマカロニ、さとう	牛乳、ベーコン、たら、牛乳、 生クリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、ほうれんそう、キャベツ、 もやし、こまつな、ホールコーン	621 kcal 23.9 g
10 木	ごはん & しそひじき	○	車ふと野菜のうま煮 和風ドレッシングサラダ	米、麦、さとう、白ごま、 こんにやく、じゃがいも、車ふ、 ごま油、ひまわり油	牛乳、芽ひじき、 ちりめんじゃこ、鶏肉	ゆかり、しょうが、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん、もやし、 だいこん、こまつな	609 kcal 20.9 g
11 金	卵クッパ	○	はるさめサラダ スイートポテト	米、麦、でんぷん、ごま油、 はるさめ、さとう、ひまわり油、 さつまいも、バター	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム	しょうが、にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、たけのこ、はくさい、 長ねぎ、にら、だいこん、こまつな、 もやし	613 kcal 17.8 g
14 月	チキンライス	○	洋風たまご焼き 白菜スープ	米、麦、ひまわり油、バター、 じゃがいも、マヨネーズ、 でんぷん	牛乳、鶏肉、ベーコン、卵、 牛乳、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、グリーンピース、 ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、 ホールコーン、長ねぎ、こまつな	674 kcal 25.1 g
15 火	マーボーラーメン	○	もやしサラダ 杏仁豆腐	中華麺、ごま油、ひまわり油、 さとう、でんぷん	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、 わかめ、粉寒天、生クリーム	にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、干しいたけ、たまねぎ、 長ねぎ、だいこん、もやし、こまつな、 みかん缶、黄桃缶、パイン缶、りんご缶	601 kcal 23.8 g
16 水	わかめごはん	○	ぶりの幽庵焼き じゃがいもの変わりきんぴら 沢煮わん	米、麦、白ごま、さとう、 でんぷん、じゃがいも、ごま油、 つきこんにやく	牛乳、わかめご、ぶり、 焼き竹輪、豚肉、生揚げ	ゆず、ごぼう、にんじん、だいこん、 えのきたけ、長ねぎ、こまつな	696 kcal 28.1 g
17 木	茶めし	○	おでん じゃこ・油揚げのサラダ みかん	米、麦、こんにやく、ちくわぶ、 さとう、ごま油、ひまわり油	牛乳、粉かつお、昆布、鶏肉、 焼き竹輪、揚げボール 魚河岸揚げ、いわしつみれ、 ちりめんじゃこ、油揚げ	だいこん、もやし、キャベツ、 にんじん、こまつな、みかん	622 kcal 25.0 g
18 金	白ごま ビスキュイパン	○	マカロニボトフ 大根ツナサラダ	セサミパン、バター、さとう、 白すりごま、小麦粉、じゃがいも、 マカロニ、ごま油、ひまわり油	牛乳、卵、鶏肉、 フランクフルト、ツナ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 かぶ、かぶ(葉)、こまつな、 もやし、だいこん	600 kcal 22.7 g
21 月	冬野菜の カレーライス	○	キャベツサラダ レモンスカッシュゼリー	米、麦、ひまわり油、小麦粉、 さといも、じゃがいも、 はちみつ、さとう	牛乳、鶏肉、粉寒天	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、れんこん、 だいこん、トマト、キャベツ、 もやし、レモン	672 kcal 18.6 g
22 火	冬至ほうとう	○	ちくわのいそげ揚げ 野菜のごま和え	ほうとう麺、ひまわり油、小麦粉、 でんぷん、白すりごま、さとう	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、 焼き竹輪、あおのり	にんじん、たまねぎ、はくさい、 しめじ、かぼちゃ、長ねぎ、もやし、 キャベツ、こまつな	636 kcal 24.6 g

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

12月分 一日あたりの平均

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

634 kcal
23.7 g
640 kcal
24.0 g



かぜをひきやすい季節になりました。
元気に冬休み & 新年を迎えられるように
体の中を温める食べ物を食べましょう！