



日付	牛乳	献立名	加リー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)	主な材料					
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる	
1金	○	ごはん さんまのみぞれ煮 千草和え なめこ汁	599 22.1 20.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ	さんまみぞれに とうふ こんぶ	キャベツ ターサイ レモンじる だいこん ねぎ	にんじん たくあん なめこ ねぎ	こめ やつがしら ほししいたけ	
4月	○	【1年生リクエストメニュー】 わかめごはん 唐揚げ② ポテトサラダ コーンスープ プリン	764 29.9 24	ぎゅうにゅう とり わかめ ハム	しょうが レモンじる きゅうり とうもろこし	ニンニク にんじん たまねぎ	こめ でんぷん さとう さつまいも プリン		
5火	○	キャラメル風味揚げパン スペイン風オムレツ シュリンプサラダ イタリアンスープ	590 24.3 21.8	ぎゅうにゅう えび たまご	スペインふうオムレツ ウィンナー チーズ	ブロッコリー だいこん にんじん こまつな	あかピーマン はくさい たまねぎ	こめ さとう パンこ あぶら さつまいも	
6水	○	三色丼 (鶏そぼろ・炒り卵・和え物) どさんこ汁 みかん	679 27.3 20	ぎゅうにゅう だいざみート みそ	とり ぶたにく いりたまご	ほうれんそう たまねぎ もやし とうもろこし	はくさい にんじん ねぎ ターサイ	こめ さとう ごまあぶら みかん むぎ すりごま やつがしら	
7木	○	ごはん イカのかりんとがらめ とりささみのサラダ じゃこボールと野菜のすまし汁	628 22.8 18.5	ぎゅうにゅう とり ささみ とうふ	いかてん じゃこボール	キャベツ こまつな ほししいたけ だいこん ねぎ	にんじん とうもろこし だいこん	こめ さとう やつがしら あぶら でんぷん	
8金	○	ごはん タンドリーチキン② 彩りサラダ 南瓜の具だくさんスープ	663 31.6 16.9	ぎゅうにゅう ヨーグルト いりたまご	とり ぶたにく	ニンニク はくさい えだまめ たまねぎ	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	こめ さつまいも	
11月	○	かき揚げ丼 (麦ごはん) ちりめんじゃこの和え物 豆乳仕立ての味噌汁	691 21.6 23.5	ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ みそ	ちりめんじゃこ ぶたにく あさり とうにゅう	はくさい こまつな ねぎ こんにゃく	にんじん だいこん ほししいたけ	こめ あぶら やつがしら むぎ さつまいも かきあげ	
12火	○	キムタクごはん 五目厚焼き玉子 ごま酢和え 中華スープ	596 25.5 19.9	ぎゅうにゅう だいざみート とうふ	ぶたにく こもくあつきたまご あさり	ねぎ しょうが ターサイ かんぴょう えだまめ キャベツ	はくさい ニンニク つぼづけ たまねぎ	こめ さとう ほししいたけ もやし だいこん にんじん	
13水	○	ごはん サバの文化干し ごぼうサラダ 味噌汁	631 26 23.3	ぎゅうにゅう とうふ スキムミルク	サバぶんかほし わかめ みそ	ごぼうサラダ にんじん こまつな しめじ ねぎ	ブロッコリー こまつな ねぎ	こめ さつまいも	
14木	○	ほうとううどん ポーク焼売②③ アセロラミルク	586 21.7 20.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ ポークシュウマイ	とり みそ	かぼちゃ はくさい ほししいたけ ねぎ	だいこん にんじん ターサイ こんにゃく	うどん アセロラミルク やつがしら	
15金	○	麦ごはん 鶏のバーベキュー唐揚げ② セサミサラダ 白菜のスープ	673 27.9 23.2	ぎゅうにゅう あさり	とり ウィンナー	ニンニク ブロッコリー はくさい こまつな	もやし にんじん ほししいたけ	こめ でんぷん はちみつ やつがしら むぎ あぶら すりごま	
18月	○	チャーハン 餃子ロール ひじきのスープ	664 25.4 24.2	ぎゅうにゅう だいざみート ぎょうざロール なまあげ	ハム なると ひじき いりたまご	たまねぎ ねぎ ターサイ えのき	にんじん えだまめ はくさい	こめ さとう いりごま あぶら ごまあぶら でんぷん	
19火	○	★はがまるくんランチ★ ナン キーマカレー はがまるマカロニサラダ	641 26.6 24.1	ぎゅうにゅう だいざみート スキムミルク	ぶたにく レバー ヨーグルト ハム	にんじん だいこん トマト きゅうり	たまねぎ グリーンピース ニンニク	ナン マカロニ マヨネーズ あぶら さつまいも	
20水	○	麦ごはん 魚の照焼 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	698 30.4 22.1	ぎゅうにゅう とり スキムミルク	イナダ みそ	かぼちゃ とうもろこし だいこん にんじん ねぎ	えだまめ こまつな ごぼう	こめ さとう でんぷん やつがしら むぎ あぶら	
21木	○	★誕生会メニュー★ 他人丼 (麦ごはん) せんべい汁 お楽しみデザート	687 26.6 18.5	ぎゅうにゅう たまご デザート	ぶたにく とり	かんぴょう たまねぎ だいこん こまつな ねぎ	にんじん ほししいたけ はくさい	こめ さとう かやきせん こんにゃく むぎ でんぷん やつがしら	
22金	○	【冬至献立】 ごはん デミグラスハンバーグ 南瓜サラダ スープ ゆずゼリー	686 21.7 22.9	ぎゅうにゅう チーズ	ハンバーグ ウィンナー	たまねぎ しめじ パンクンサラダ だいこん	にんじん かぼちゃ きゅうり ターサイ	こめ さつまいも ゆずゼリー はくさい ねぎ あぶら マヨネーズ	
25月	○	★クリスマス献立★ ドリア風チキンライス クリスマスサラダ デザート	670 23 25.4	ぎゅうにゅう スキムミルク ウィンナー	とり チーズ	たまねぎ しめじ はくさい だいこん	にんじん ブロッコリー とうもろこし あかピーマン	こめ さつまいも デザート あぶら	

今月の給食目標

丈夫な体をつくろう



だんだん寒くなってくると、教室の中や部屋の中で過ごしがちですが、外に出て十分に体を動かすことが大切です。風邪やインフルエンザが流行しやすいので、栄養をとって病気に負けない体になりましょう。

*都合により、献立が変更になることがあります。
☆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準☆
エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18g

【今月の地産地消】

こめ もちむぎ さつまいも かぼちゃ ほししいたけ
やつがしら だいこん ながねぎ にんじん こまつな
はくさい ターサイ

平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質
655kcal	25.6g	21.7g

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね!

