



日にち	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			食塩相当量(g)
2	月			キムチチャーハン	いかのチリソースがけ 肉団子スープ 	豚肉 なんと いか 鶏肉 トウバンジャン 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キムチ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜	米 片栗粉 砂糖 春雨 油 白いりごま ごま油	611	26.6	
3	火			ご飯	ハンバーグ玉ねぎソース ひじきとベーコンの炒め煮 みぞれ汁	鶏肉 豚肉 ベーコン さつまあげ なんと	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 しらたき こんにゃく 油 オリーブオイル	636	24.7	
4	水			ゆかりご飯	ねぎ塩肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	赤しそ にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ えのき 大根	米 砂糖 じゃがいも しらたき 油	601	22.9	
5	木			三色そぼろ丼	焼きししゃも いも団子汁 	鶏肉 卵 ししゃも	牛乳	枝豆 にんじん 小松菜	しょうが 大根 ねぎ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも 油	653	28.7	
6	金			チキンカレーライス	コーンサラダ アセロラゼリー 	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ レモン しょうが にんにく キャベツ きゅうり アセロラ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 白いりごま コーン	633	18.0	
9	月			ホイコーロー丼	みそワントンスープ フルーツの豆乳ゼリー和え	豚肉 なんと テンメンジャン トウバンジャン みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ ねぎ たけのこ しょうが 椎茸 もやし みかん パイナップル	米 砂糖 片栗粉 ワントンの皮	675	22.6	
10	火			ご飯	チキンカツ キャベツのごま和え 沢煮椀	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 ねぎ ごぼう えのき	米 パン粉 砂糖 こんにゃく 油 白いりごま 白すりごま 白ねりごま	608	23.4	
11	水			とり五目ご飯	たら電田揚げ 豚汁 たい焼き(クリーム) 	鶏肉 油揚げ 卵 たら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜	しめじ しょうが 大根 ごぼう ねぎ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく 油	642	27.9	
12	木			ミートソーススパゲティ	さつまいもの米粉スープ チョコクレープ	豚肉 大豆 鶏肉 豆乳	牛乳 粉チーズ 生クリーム	ピーマン にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	スパゲティ 砂糖 さつまいも 米粉 油	660	24.4	
13	金			ご飯	野菜ふりかけ 鶏肉と根菜のごまみそ煮 かきたま汁	鶏肉 角揚げ みそ なんと 豆腐 卵	牛乳 わかめ	トマト かぼちゃ モロヘイヤ にんじん さやいんげん	広島菜 大根 しょうが ごぼう えのき ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも コーン キヌア こんにゃく 砂糖	607	24.9	
16	月			きなこ揚げパン	ポークビーンズ ABCスープ 	きなこと 豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ	コッペパン 砂糖 マカロニ コーン 油	693	24.7	
17	火			ご飯	生揚げのそぼろ煮 さつまいも汁 黒糖ビーンズ	角揚げ 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜	しょうが 玉ねぎ 椎茸 たけのこ 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 黒糖 さつまいも こんにゃく 油	656	26.7	
18	水			わかめご飯	さばのゆずみそだれ ほうとう 	さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 かぼちゃ	ゆず 白菜 ねぎ 大根 なめこ	米 砂糖 ほうとう 油 白ねりごま	677	26.1	
19	木			チキンライスの ホワイトソースがけ	ポトフ クリスマスデザート 	鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん トマト ほうれん草 かぶの葉	玉ねぎ しめじ セロリ かぶ キャベツ いちご	米 小麦粉 じゃがいも コーン 砂糖 油 バター	621	19.7	
病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が必要となる場合、希望する3日前の午前中まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。											学校給食 摂取基準値	650	25.0
 ... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。											今月の 平均栄養価 (%)	99	21.3
													2.0
													98
													102
													112