



ひ に ち	よ う び	～ 今月の給食目標 ～			あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー (kcal) 前 (562) 中 (752) 後 (847)
		寒さに負けない食事をとろ			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		こんだてめい			血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる		
こんだてめい			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しばう			
1	月	■玄米入り ごはん	牛乳	■とり肉と冬野菜のいため物 ■切り干し大根のﾊﾞﾝﾊﾟｼﾞｰｻﾗﾀﾞ ■五目中華スープ ■手作り小魚アーモンド	とり肉 豆腐 あさり	牛乳 わかめ 小魚	にんじん ブロッコリー こまつな にら	ごぼう しめじ カリフラワー 大根 切り干し大根 もやし えのき	米 玄米 かたくり粉 さとう じゃがいも	油 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ ごま ｱｰﾓﾝﾄﾞ	580 723 842
2	火	■わかめごはん	牛乳	■はんぺんチーズフライ ■厚揚げのお好みソース(7年～) ■ブロッコリーのおかかあえ ■さわにわん ■ﾌﾙｰﾂのﾕｰｸﾞﾙﾄあえ	はんぺん 厚揚げ かつお節 かまぼこ ぶた肉	牛乳 わかめ チーズ 青のり ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり だけのこ みずな 干ししいたけ 大根 ﾊｲﾝ みかん もも	米 玄米 小麦粉 パン粉 さとう はるさめ	油 ﾏﾔﾈｰｽﾞ ごま 生ｸﾘｰﾑ	596 781 905
3	水	■ごはん	牛乳	■ボラみそ煮 ■ビーンズポテトサラダ ■厚揚げと青菜のみそ汁 ■みかん	ボラ みそ ツナ 生揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	えだまめ たまねぎ ねぎ いんげん豆 大根 みかん	米 じゃがいも	ﾏﾔﾈｰｽﾞ	542 668 791
4	木	■チョコチップ パン	牛乳	■ほうれん草のキッシュ ■かぼちゃサラダ ■ABCスープ ■りんご	たまご おから ベーコン ぶた肉 あさり	牛乳 チーズ ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ほうれん草 かぼちゃ ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ しめじ いんげん豆 コーン にんにく りんご	ﾁｮｺｯﾁｯﾌﾟﾊﾞﾝ さとう マカロニ じゃがいも	ﾏﾔﾈｰｽﾞ	584 712 875
5	金	■玄米入り ごはん ■手作りふりかけ	牛乳	■星のハンバーグおろしソース ■野菜のごまドレッシングあえ ■ピリ辛みそ汁	ぶた肉 とり肉 とうふ あさり みそ かつお節	牛乳 こんぶ	ほうれん草 ﾊﾞﾌﾞﾗ なら にんじん こまつな	大根 キャベツ もやし ひよこ豆 はくさい	米 玄米 さとう かたくり粉 じゃがいも	ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ ごま	548 688 835
8	月	■大根 カレーライス	ｼｮ ｱ	■厚揚げのピザ焼き(6年～) ■ツナとブロッコリーのサラダ ■りんご	ぶた肉 厚揚げ ウインナー ツナ	ｼｮ ｱ チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー ﾊﾌﾞﾘｶ	たまねぎ キャベツ 大根 いんげん豆 コーン りんご	米 麦 じゃがいも さとう	油 ｶｰﾙｰﾑ ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	513 758 908
9	火	■ごはん	牛乳	■メンチカツ ■ごぼうサラダ ■かきたま汁 ■あさづけ	ぶた肉 なると 厚揚げ たまご	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ にら	たまねぎ キャベツ 大根 干ししいたけ コーン だけのこ ごぼう はくさい	米 さとう かたくり粉 小麦粉 パン粉	油 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ ごま	538 698 906
10	水	■玄米入り ごはん	牛乳	■大豆とレバーの揚げ煮 ■コロコロキムチ ■えのきと青菜のみそ汁 ■杏仁豆腐	ぶたレバー 大豆 みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ	ﾊﾌﾞﾘｶ にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ えのき みかん きゅうり 大根	米 玄米 かたくり粉 さとう	油 杏仁豆腐	586 726 851
11	木	■ごはん	牛乳	■メバルしょうゆ焼き ■切り干し大根のいため煮 ■じゃがいもと豆腐ボールのみそ汁 ■野菜の塩こんぶあえ ■五目たまご焼	メバル ぶた肉 とうふ みそ とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく 切り干し大根 たまねぎ キャベツ ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま	519 650 758
12	金	■さつまいもと しめじの ごはん	牛乳	■とさあえ ■けんちん汁 ■ミニゼリー(ぶどう・ピーチ(5年 い))	ベーコン たまご とり肉 高野豆腐 かつお節 とうふ	牛乳 ひじき こんぶ	ほうれん草 にんじん こまつな	しめじ えだまめ だけのこ キャベツ もやし こんにゃく ごぼう 大根 干ししいたけ ねぎ	米 玄米 さつまいも さとう じゃがいも ゼリー	ごま 油	613 733 790
15	月	■ぶたキムチ丼 (玄米入りごはん)	ｼｮ ｱ	■中華あえ ■水ぎょうざ ■チャプチェ(6年～)	ぶた肉 厚揚げ くらげ たまご とり肉 大豆粉 かまぼこ	ｼｮ ｱ	こまつな にんじん ほうれん草 ﾊﾞﾌﾞﾗ なら チンゲンサイ	たまねぎ はくさい もやし キャベツ 大根 きくらげ ねぎ	米 玄米 かたくり粉 さとう 小麦粉 はるさめ	ごま ごま油	496 676 802
16	火	■ごはん	牛乳	■サケのちゃんちゃん焼き ■ごまあえ ■塩ちゃんこスープ ■のり塩ビーンズ	サケ みそ とり肉 大豆	牛乳 青のり	ほうれん草 こまつな にんじん にら	キャベツ しめじ コーン もやし えのき はくさい ねぎ	米 さとう 車ふ かたくり粉	ﾏﾔﾈｰｽﾞ ごま 油	558 701 811
17	水	■とりごぼう ごはん	牛乳	■ぐんまのしゅうまい ■和風サラダ ■すいとん ■ごまかぼちゃ	とり肉 高野豆腐 ぶた肉 なると 油揚げ	牛乳 茎わかめ	ほうれん草 にんじん さやいんげん かぼちゃ	ごぼう こんにゃく えだまめ キャベツ 大根 干ししいたけ みずな ねぎ	米 玄米 さとう 小麦粉 さといも	ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ ごま	574 763 873
18	木	■ごはん ■ひじきツナつくだに	牛乳	■厚揚げのマヨでり焼き ■きまぐれサラダ ■よかつペ汁	厚揚げ とうふ みそ ツナ	牛乳 こんぶ ひじき	ブロッコリー にんじん こまつな かぼちゃ	コーン いんげん豆 キャベツ えだまめ こんにゃく ごぼう 大根 えのき ねぎ	米 じゃがいも さとう	ﾏﾔﾈｰｽﾞ ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ ごま	542 682 802
19	金	■肉うどん ■おにぎり(6年 ～)	牛乳	■味付たまご ■しらあえ ■コロコロさつまいも	ぶた肉 厚揚げ かつお節 みそ たまご とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ ひよこ豆 大根 干ししいたけ ねぎ こんにゃく はくさい	うどん 米 さとう さつまいも	ごま 油	488 741 815
22	月	行事食:冬至 ■ごま菜めし	牛乳	■さわらのり塩フライ ■ゆずの香あえ ■まいたけとぶた肉の和風スープ ■かぼちゃのいとこ煮	さわら ぶた肉 油揚げ	牛乳 青のり こんぶ	こまつな かぶの葉 にんじん かぼちゃ のざわな	はくさい まいたけ かぶ ゆず ごぼう 大根 こんにゃく	米 玄米 小麦粉 パン粉 さとう あずき	ごま 油	554 695 821
23	火	行事食:クリスマス ■オムライス	牛乳	■花野菜サラダ ■コロコロ野菜スープ ■雪はたかのがトーショコラ	とり肉 たまご ベーコン あさり	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー こまつな	たまねぎ コーン カリフラワー 大根	米 玄米 じゃがいも さとう	ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ 油	579 730 804
24	水	行事食:年取り ■ごはん	牛乳	■モーカスタミナ焼き ■梅びたし ■いなか汁 ■金時豆のあま煮	モーカ かつお節 ちくわ 大豆 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし こんにゃく はくさい ねぎ	米 さとう じゃがいも 金時豆 水あめ	ごま油	541 766 934

※献立は変更になる場合があります。

※マヨネーズはすべてノンエッグマヨネーズです。