



日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギーたんぱく質脂質行事食等		
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちようしをととのえる				
8	月	成人の日										
9	火	麦ごはん(増量)	ハヤシライス ホワイトデザート	牛乳 ぶた肉 みそ	麦ごはん じゃがいも バター こむぎこ	さとう 生クリーム デザート ハヤシルウ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん	744 22 27	Kcal g g			
10	水	白ごはん	ぶりのてりやき 白和え 雑煮	牛乳 ぶり ひじき うすあげ	白ごはん さとう かたくりこ ごま	もち さとう かたくりこ ごま	しょうが ごぼう こんにゃく 系みつば	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん だいこん	629 27 21 お正月献立	Kcal g g		
11	木	白ごはん	メンチカツ ポテトサラダ はくさいのみそ汁	牛乳 うすあげ メンチカツ みそ	白ごはん パンこ こむぎこ 油	じゃがいも たまごなしマヨネーズ	にんじん ホールコーン ねぎ きゅうり たまねぎ	606 20 22	Kcal g g			
12	金	白ごはん	大豆とごぼうとしらすの揚げ煮 肉おでん	牛乳 だいず ちりめんじゃこ ぶた肉	白ごはん こめこ 油 さとう	ごま さといも ゼリー	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく	625 30 20	Kcal g g			
15	月	白ごはん	チキン南蛮外外ソース ポイルキハッ とうふのみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ 豆乳	白ごはん てんぷらこ 油 さとう	たまごなしマヨネーズ ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	606 27 21	Kcal g g			
16	火	わかめ ごはん	ミートソースパンネ かぶのポトフ	牛乳 ぶた肉 だいず とり肉	わかめごはん パンネ 油 じゃがいも		にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ダイストマト はくさい かぶ	640 25 15	Kcal g g		
17	水	白ごはん	きびなごのかりかりフライ ごぼうとひじきのサラダ 車麩の卵とじ	牛乳 きびなご ひじき ロースハム	白ごはん 油 さとう ごま	たまごなしマヨネーズ くるまふ かたくりこ	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ	623 26 22	Kcal g g			
18	木	麦ごはん	マーボー丼 しゅうまい	牛乳 ぶた肉 だいず みそ	麦ごはん さとう 油 かたくりこ	ごま油	たまねぎ にんじん にんにく ねぎ	しょうが 干しいたけ たけのこみず	632 27 19	Kcal g g		
19	金	麦ごはん	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 チーズ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油 こむぎこ	バター カレールウ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	もも缶 パン缶 みかん缶	720 23 20	Kcal g g		
22	月	さくら おこわ	中華おこわ チャプチェ みそワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉	さくらおこわ 油 さとう ごま油	はるさめ かたくりこ ワンタン	にんじん しょうが たまねぎ えだまめ	にんにく にら たけのこみず もやし 干しいたけ ねぎ 赤ピーマン	601 22 15	Kcal g g		
23	火	白ごはん (減量)	鶏のから揚げ ナムル カレーうどん	牛乳 とり肉 ロースハム ぶた肉	白ごはん こむぎこ かたくりこ 油 ごま	さとう カレールウ うどん ごま油	にんじん しょうが たまねぎ ねぎ	もやし きゅうり	728 28 27	Kcal g g		
24	水	塩ごはん セルフ おにぎり	鮭の塩焼き つけもの いも汁 のり	牛乳 さけ 牛肉 うすあげ	白ごはん ごま ごま油 さとう	さといも てんぷらこ	キャベツ にんじん ねぎ まいたけ	こんにゃく せんぎりたくあん	561 28 17 給食のはじまり献立	Kcal g g		
25	木	麦ごはん	そぼろツッコー丼 こまつなのちゃんぽん風春雨スープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 ひじき	麦ごはん さとう 油 ごま油	はるさめ ラー油	こまつな にんじん しょうが もやし	干しいたけ ブロッコリー しょうが	634 30 21 藤枝市とのなかよし献立	Kcal g g		
26	金	白ごはん	ししゃもの天ぷら ごま酢あえ すき焼き風煮	牛乳 ししゃも あおのり 牛肉	白ごはん ごま 油 さとう	ごま油 てんぷらこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	しらたき はくさい えのきたけ ねぎ	618 24 24 おはなし給食にのくに♪	Kcal g g		
29	月	ターメリック ライス	とりにくのチリンドロン キャロット・ラペ ソパ・デ・アホ	牛乳 まぐるオイルづけ ベーコン たまご	ターメリックライス かたくりこ こめこ 油 パンこ	さとう じゃがいも オリーブ油	たまねぎ キャベツ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	パセリ にんじん にんにく パセリ	675 25 29 旅する給食 ｽﾍﾟｲﾝ	Kcal g g		
30	火	白ごはん	堅豆腐カツ ブロッコリーのおかか和え 白山めぐみん汁 加賀しずくゼリー	牛乳 みそ いとかつお ぶた肉	白ごはん てんぷらこ パンこ 油	さとう ごま ごま油 じゃがいも 加賀しずくゼリー	ブロッコリー はくさい にんじん ねぎ	きなめりなめこ	663 25 21 白山市の献立	Kcal g g		
31	水	白ごはん	さつまいもグラタン 大根のスープ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	白ごはん さつまいも 油 こめこ	バター 生クリーム	たまねぎ ぶなしめじ にんじん だいこん こまつな	613 20 21	Kcal g g			

※ 牛乳は毎日つきます。 ※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

1月24日から30日は 全国学校給食週間です

食塩量 12月平均2.3g

全国学校給食週間は給食の歴史や食べ物のことを考える一週間です。
 昔々の給食や楽しい行事食が毎日出てきます。楽しみにしててくださいね♪

