



日	曜	献立名					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
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる			脂質
1	月	白飯(減)	牛乳	しゅうまい だいこんのピリ辛 みそラーメン				牛乳 赤だしみそ シウマイ ぶた肉 みそ	白飯 あぶら さとう ラーメン ごま油 ごま	だいこん しょうが コーン にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり はくさい にんにく りょくとうもやし	620 Kcal 22 g 20 g		
2	火	白飯	牛乳	さばの竜田揚げ 卵の花の炒り煮 沢煮椀				牛乳 ひじき さば ぶた肉 おかから とり肉	白飯 さつまいも 米粉 さとう かたくり粉 あぶら	しょうが こんにやく 糸みつば にんじん ごぼう ねぎ たけのこ 干しいたけ だいこん	626 Kcal 26 g 23 g		
3	水	白飯	牛乳	焼き肉 コーンかきたまスープ				牛乳 たまご ぶた肉 ベーコン きぬこしどうふ	白飯 ごま油 あぶら ごま さとう かたくり粉	にんにく りょくとうもやし しょうが にら たまねぎ コーン にんじん ねぎ	602 Kcal 24 g 21 g		
4	木	ひじきご飯	牛乳	くるまふのごまからめ とり野菜汁				牛乳 とり肉 ひじき もめんどうふ ぶた肉 みそ 青のり粉	むぎ飯 米粉 あぶら マロニー さとう 車ふ ごま かたくり粉 ごま油	にんじん はくさい しょうが ごぼう りょくとうもやし えだまめ えのきたけ にんにく ねぎ	690 Kcal 27 g 23 g		
5	金	白飯	牛乳	メンチカツ ほうれん草サラダ さつまいものシチュー				牛乳 スキムミルク メンチカツ ロースハム とり肉	白飯 さつまいも あぶら 米粉 オリーブ油 バター さとう 生クリーム	ほうれんそう にんじん キャベツ コーン たまねぎ	671 Kcal 25 g 22 g		
8	月	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル 豚汁				牛乳 みそ とり肉 ロースハム ぶた肉	白飯 さとう かたくり粉 ごま油 米粉 さつまいも あぶら ごま	にんにく たまねぎ りょくとうもやし だいこん にんじん はくさい きゅうり ねぎ	612 Kcal 27 g 20 g		
9	火	白飯	牛乳	大豆とじゃがいものり塩 おでん				牛乳 あつあげ だいず ちぎりあげ しらす干し うずらたまご 青のり粉 こんぶ	白飯 さといも かたくり粉 さとう あぶら ごま	だいこん にんじん こんにやく	635 Kcal 23 g 23 g		
10	水	白飯	牛乳	手作りつくねの甘辛あん ブロッコリーのごま塩和え 厚揚げのみそ汁				牛乳 豆乳 とり肉 あつあげ ぶた肉 みそ 大豆 ひじき わかめ	白飯 ごま油 パン粉 ごま さとう かたくり粉	たまねぎ ブロッコリー にんじん だいこん しょうが えだまめ	619 Kcal 30 g 20 g		
11	木	白飯(減)	牛乳	ホキのコーンフ레이크フライ ミートソーススパゲッティ あったか汁				牛乳 ベーコン ホキ みそ ぶた肉 だいず チーズ	白飯 あぶら てんぷら粉 スパゲッティ コーンフ레이크 さとう じゃがいも パン粉 米粉 バター	にんにく トマト ねぎ セロリ コーン しょうが にんじん りょくとうもやし たまねぎ こんにやく	668 Kcal 26 g 20 g		
12	金	白飯(増)	牛乳	ポークカレー フルーツふるふるゼリー				牛乳 ぶた肉 チーズ スキムミルク	白飯 バター じゃがいも カレールウ あぶら ゼリー こむぎこ さとう	にんにく トマト しょうが みかん缶 たまねぎ バイン缶 にんじん もも缶	743 Kcal 20 g 22 g		
15	月	白飯	牛乳	鶏のから揚げ ごま酢和え 豆乳みそ汁				牛乳 みそ とり肉 豆乳 ぶた肉 さつまあげ うすあげ	白飯 さとう かたくり粉 ごま 米粉 あぶら	にんにく りょくとうもやし なめこ しょうが ねぎ こまつな だいこん にんじん はくさい	608 Kcal 25 g 23 g		
16	火	白飯	牛乳	マカロニグラタン 野菜のカレースープ煮				牛乳 ベーコン とり肉 チーズ スキムミルク	白飯 バター マカロニ 生クリーム あぶら パン粉 米粉 じゃがいも	たまねぎ だいこん セロリ パセリ キャベツ にんじん	635 Kcal 25 g 19 g		
17	水	白飯	牛乳	ししゃもフライ はりはり和え すき焼き風煮				牛乳 ぶた肉 子持ちししゃも やきどうふ ツナ こんぶ	白飯 さとう てんぷら粉 ごま油 パン粉 ごま あぶら 車ふ	切り干し大根 しらたき にんじん はくさい こまつな えのきたけ たまねぎ ねぎ	611 Kcal 24 g 21 g		
18	木	白飯	牛乳	ちくわの天ぷら ポテトサラダ タイピーエン	世界ジオパーク給食 「熊本県・阿蘇」			牛乳 いか ちくわ えび チーズ うずらたまご ぶた肉	白飯 卵なしマヨネーズ てんぷら粉 はるさめ あぶら ごま油 じゃがいも	コーン はくさい きゅうり きくらげ にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ	675 Kcal 23 g 25 g		ジオパーク給食
19	金	白飯(減)	牛乳	照り焼きチキン ごぼうのごまネーズサラダ けんちんうどん				牛乳 ロースハム とり肉 ひじき うすあげ	白飯 さといも さとう かたくり粉 ごま油 うどん ごま 米粉 卵なしマヨネーズ	ねぎ きゅうり しょうが にんじん ごぼう だいこん コーン 干しいたけ	626 Kcal 25 g 19 g		
22	月	麦飯(増)	牛乳	キーマカレー かぼちゃのカップケーキ	おはなし給食 「はらぺこあおむし」			牛乳 だいず とり肉 ぶた肉 豆乳	むぎ飯 カレールウ じゃがいも ホットケーキミックス あぶら さとう バター 米粉 ミルクチョコレート	にんにく にんじん しょうが しょうが たまねぎ たまねぎ にんじん	753 Kcal 25 g 20 g		おはなし給食・冬至の献立
23	火	チャーハン	牛乳	あんかけチャーハン 春巻き				牛乳 ぶた肉 うずらたまご ロースハム	むぎ飯 はるまき あぶら ごま油 かたくり粉	にんにく にんじん しょうが たけのこ ねぎ 干しいたけ たまねぎ はくさい	709 Kcal 23 g 32 g		
24	水	クリスマスピラフ	牛乳	もみの木ハンバーグ 冬野菜のクリーム煮 クリスマスデザート	クリスマス献立			とり肉 スキムミルク 牛乳 ハンバーグ ベーコン	むぎ飯 米粉 あぶら 生クリーム さとう クリスマスデザート バター	たまねぎ トマト にんじん はくさい さやいんげん だいこん コーン ブロッコリー	691 Kcal 24 g 24 g		クリスマス献立

※ 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。

食塩量 12月 平均2.2g



