

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		
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質 脂質 行事食等	
1	金	麦飯	牛乳	バターチキンカレー フルーツポンチ	牛乳 とり肉	麦ごはん 油 生クリーム バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	みかん缶 パイン缶 もも缶	670 Kcal 24 g 17 g
4	月	白飯(減)	牛乳	シューマイ もやしのしおゴマナムル 味噌ラーメン	牛乳 シュウマイ ぶた肉 あさり	白ごはん 油 さとう ラーメン ごま油 ごま	もやし キャベツ きゅうり にんじん しょうが	ホールコーン ねぎ にんにく	607 Kcal 22 g 20 g
5	火	白飯	牛乳	ラザニア 大根ソテー 野菜スープ	牛乳 チーズ ぶた肉 大豆ミート とり肉	白ごはん こめこ パスタ バター 油 パンこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	だいこん はくさい えのきたけ	624 Kcal 24 g 18 g
6	水	白飯	牛乳	春巻き ブロッコリーとツナのサラダ ジャジャン豆腐	牛乳 かたくりこ はるまき さとう ごま油	白ごはん みそ ツナ ぶた肉 なまあげ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	はくさい ねぎ 干しいたけ	740 Kcal 26 g 34 g
7	木	白飯	牛乳	鮭の石垣フライ 卵の花炒り煮 だいこんのみそ汁	牛乳 ひじき さけ おから とり肉	白ごはん 油 てんぷらこ パンこ ごま	だいこん にんじん えのきたけ こまつな	干しいたけ ねぎ	615 Kcal 30 g 18 g
8	金	麦入りバターライス	牛乳	エスカロップ どさん子汁  旅する給食 北海道	牛乳 ベーコン みそ ぶた肉	麦バターライス てんぷらこ パンこ バター 油 ハヤシルウ	にんにく たまねぎ しょうが つきこんにやく	トマト にんじん しょうが ホールコーン	706 Kcal 24 g 26 g 旅する給食
11	月	白飯	牛乳	鯖の竜田揚げ はりはり漬け めった汁	牛乳 みそ さば こんぶ ぶた肉	白ごはん かたくりこ ごま あぶら ごま油 さとう さつまいも	しょうが だいこん きりぼしだいこん にんじん ごぼう こまつな	だいこん ねぎ つきこんにやく	674 Kcal 25 g 27 g
12	火	白飯	牛乳	鶏のから揚げはちみつ生姜醤油 ごま酢和え 豆乳汁	牛乳 みそ とり肉 うすあげ ぶた肉	白ごはん はちみつ かたくりこ さとう こむぎこ ごま 油	しょうが だいこん こまつな なめこ もやし ねぎ にんじん		637 Kcal 27 g 24 g
13	水	白飯	牛乳	大豆とじゃがいものりしお みそおでん	牛乳 だいず ちくわ みそ うずらたまご	白ごはん さといも かたくりこ さとう じゃがいも 油	だいこん にんじん こんにやく		670 Kcal 25 g 24 g
14	木	白飯	牛乳	ししゃもフライ ペンネアラビアータ かぶのポトフ	牛乳 ししゃも ベーコン とり肉	白ごはん てんぷらこ パスタ パンこ オリーブ油 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい にんにく かぶ トマト		628 Kcal 25 g 19 g
15	金	麦飯	牛乳	あんかけチャーハン ぎょうぎ	牛乳 ハム ぶた肉 あさり うずらたまご	麦ごはん 油 ギョーザ かたくりこ ごま油	にんじん しょうが たけのこ たまねぎ 干しいたけ にんにく はくさい ねぎ		685 Kcal 24 g 27 g
18	月	白飯	牛乳	三色丼 はなちゃんのみそ汁 ヨーグルト おはなし給食	牛乳 きぬどうふ とり肉 わかめ 大豆ミート たまご ヨーグルト	白ごはん あずき甘納豆 さとう ごま	しょうが ねぎ こまつな にんじん えのきたけ		639 Kcal 30 g 21 g おはなし給食
19	火	白飯	牛乳	ちくわのお好み揚げ かぼちゃのいとこ煮 とり野菜汁 冬至給食	牛乳 あつあげ ちくわ みそ あおのりこ とり肉	白ごはん あずき甘納豆 てんぷらこ さとう ごま マロニー 油	かぼちゃ えのきたけ だいこん ねぎ にんじん にんにく はくさい		645 Kcal 27 g 18 g 冬至給食
20	水	白飯	牛乳	焼き肉風炒め コーンかきたまスープ	牛乳 きぬどうふ ぶた肉 たまご ベーコン	白ごはん ごま油 油 ごま さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ホールコーン	にんじん 青ピーマン ねぎ	611 Kcal 25 g 22 g
21	木	麦飯(増)	牛乳	カレーライス フルーツふるふるゼリー Xmas給食	牛乳 ぶた肉 チーズ	麦ごはん バター じゃがいも 油 ゼリー こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト もも缶 みかん缶 パイン缶	726 Kcal 20 g 20 g
22	金	麦入りバターライス(減)	牛乳	クリスマスピラフ 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 Xmas給食	牛乳 ハンバーグ とり肉 ウインナー	麦バターライス 油 デザート バター 生クリーム こめこ	にんじん たまねぎ はくさい だいこん	ホールコーン トマト 青ピーマン ブロッコリー	704 Kcal 27 g 24 g Xmas給食

※ 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



