

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 こむぎこ 生クリーム じゃがいも バター ゼリー	にんにく みかん缶 しょうが パイン缶 たまねぎ もも缶 にんじん	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 みそ シュウマイ 赤だしみそ 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 ホールコーン にんじん ねぎ しょうが 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 ベーコン 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 だいこん にんじん はくさい にんにく えのきたけ トマト	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 油 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 はくさい キャベツ しょうが ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ 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 さつまあげ おから みそ とり肉	白ごはん 油 てんぷらこ さとう パンこ ごま	だいこん 干しいたけ にんじん ねぎ えのきたけ こまつな	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 生クリーム パンこ じゃがいも バター 油 ハヤシルウ	にんにく トマト たまねぎ にんじん もやし たけのこ しょうが つきこんにやく 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 ごんぶ 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 ねぎ にんじん ごぼう こまつな 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 豆乳 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 あおのりこ みそ あつあげ 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 ぶなしめじ 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 ギョーザ 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 みそ 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 えのきたけ かたくりこ	にんにく にんじん しょうが 青ピーマン たまねぎ えのきたけ ホールコーン 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 カレールウ 油 ゼリー こむぎこ	にんにく トマト しょうが 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 ホールコーン たまねぎ トマト はくさい 青ピーマン だいこん 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



