

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	麦 ご飯	牛乳	ビーフストロガノフ フルーツくず玉	牛乳、牛肉	玉ねぎ、にんじん、セロリー、しめじ、にんにく、トマト、パセリ、みかん、パイン、もも、バナナ	麦ご飯、油、じゃがいも、小麦粉、バター、デミグラスソース、くず玉	716 18.3 19.9	929 22.4 23.6
↓ 3日(火)は読書献立です。「じゃがいもポテトくん」より、【ポテトサラダ】が登場します! ↓									
3	火	ご飯	牛乳	とりの照り焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳、鶏肉、うすあげ、絹豆腐、みそ	しょうが、玉ねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、小松菜	ご飯、砂糖、片栗粉、じゃがいも、マヨネーズ	619 24.5 23.2	789 29.5 27.1
4	水	米粉 パン	牛乳	あじのアングリーズ コールスローサラダ かぶのどろみスープ チーズ	牛乳、あじ、鶏肉、チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、玉ねぎ、ブロッコリー、かぶ、しょうが	米粉パン、片栗粉、油、砂糖、パン粉	656 34.1 24.9	820 41.5 29.8
5	木	ご飯	牛乳	ギョーザ ツナとブロッコリーの和え物 みそラーメン	牛乳、ギョーザ、ツナ、豚肉、みそ、赤みそ	ブロッコリー、コーン、にんじん、もやし、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、チンゲンサイ	ご飯、ドレッシング、ラーメン、ごま油	588 22.2 16.6	765 27.5 19.3
6	金	ご飯	牛乳	ししゃもフライ 切干大根のナムル 韓国風すき焼き煮	牛乳、子持ちししゃもフライ、豚肉、焼き豆腐	切干大根、小松菜、にんじん、にんにく、しょうが、こんにゃく、えのき、白菜、ねぎ、りんご	ご飯、油、砂糖、白ごま、ごま油、くるまふ	594 22.2 20.8	783 29.8 24.6
9	月	麦 ご飯	牛乳	カレーライス ハンバーグ こんにゃくサラダ	牛乳、豚肉、チーズ、ハンバーグ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご、こんにゃく、ブロッコリー	麦ご飯、油、じゃがいも、小麦粉、バター、カレールー、ドレッシング	707 24.2 25.0	924 29.1 30.3
10	火	ご飯	牛乳	赤魚のごまみそだれ ひじきのピリ辛炒め とりごぼう汁	牛乳、あかうお、赤みそ、ひじき、ウインナー、鶏肉、木綿豆腐	しょうが、コーン、たけのこ、にら、大根、ごぼう、干しいたけ、にんじん、ねぎ	ご飯、砂糖、ごま、片栗粉、油、ごま油	585 27.2 18.5	754 33.5 21.7
11	水	ミルク ロール	牛乳	フライドチキン れんこんサラダ 大麦のスープ	牛乳、鶏肉、ツナ、豚肉	にんにく、れんこん、キャベツ、きゅうり、大根、にんじん、しめじ、パセリ	ミルクロール、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ、大麦	603 34.5 28.6	767 43.2 35.0
↓ 12日(木)は中学生献立コンクール入選献立です。寺井中学校の生徒が考えた献立が登場します! ↓									
12	木	ご飯	牛乳	丸いもどれんこんの混ぜごはん ほかほか源助大根のおでん	牛乳、鶏肉、豚肉、あつあげ、こんぶ	れんこん、たけのこ、にんじん、枝豆、大根、白菜、こんにゃく	ご飯、さつまいも、丸いも、油、砂糖	600 23.2 21.3	775 28.6 25.4
13	金	ご飯	牛乳	野菜のチヂミ チャプチェ 卵とわかめのスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、卵	しょうが、にんにく、赤ピーマン、小松菜、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	ご飯、チヂミ、油、はるさめ、砂糖、ごま油	589 22.8 16.4	752 28.1 20.5
16	月	ご飯	牛乳	豚肉とれんこんの黒酢からめ あさり入り中華スープ	牛乳、豚肉、あさり、木綿豆腐	しょうが、れんこん、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、チンゲンサイ	ご飯、米粉、片栗粉、油、砂糖	585 27.1 17.9	755 33.7 21.1
↓ 17日(火)は山形県の献立です ↓									
17	火	ご飯	牛乳	ますの塩焼き 浅漬け 芋煮汁 ラ・フランスゼリー	牛乳、ます、牛肉	キャベツ、福神漬け、しめじ、こんにゃく、にんじん、ねぎ	ご飯、砂糖、里いも、ラ・フランスゼリー	583 24.3 17.9	735 29.8 20.7
18	水	ミルク ロール	牛乳	メンチカツ かぶのサラダ にんじんポターージュ	牛乳、メンチカツ、ベーコン	かぶ、きゅうり、コーン、レモン、玉ねぎ、にんじん	ミルクロール、油、砂糖、じゃがいも、米粉、バター、生クリーム	621 21.9 24.7	811 27.2 30.8
19	木	ご飯	牛乳	出し巻き玉子 江戸っ子煮 みぞれ汁	牛乳、だし巻き玉子、豚肉、大豆、高野豆腐、こんぶ、鶏肉	たけのこ、にんじん、なめこ、大根、ねぎ	ご飯、砂糖、里いも、片栗粉	590 27.7 18.2	757 34.1 21.0
↓ 20日(金)は冬至の献立です ↓									
20	金	ご飯	牛乳	三味焼き 白菜のゆず香和え ピリ辛冬至汁 黒ごまプリン	牛乳、さつまいも、鶏肉、みそ	ねぎ、しょうが、にんにく、白菜、小松菜、にんじん、ゆず、かぼちゃ、大根、こんにゃく、しめじ	ご飯、ごま油、砂糖、黒ごまプリン	598 22.9 16.5	758 29.0 18.0
↓ 23日(月)はクリスマスの献立です ↓									
23	月	麦 ご飯	牛乳	チリコンカンライス 野菜のスープ煮 クリスマスケーキ	牛乳、大豆、豚ひき肉、鶏肉	玉ねぎ、ピーマン、にんにく、トマト、大根、キャベツ、にんじん、小松菜	麦ご飯、油、砂糖、片栗粉、クリスマスケーキ	717 26.6 24.1	892 32.8 27.1

【お知らせ】 ⊕は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。