

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	火	ごはん	牛乳	鶏とれんこんの揚げからめ たまごとし	牛乳、とり肉、さつま あげ、たまご	米、でんぷん、油、さと う、くるまふ	しょうが、れんこん、たまねぎ、 にんじん、枝豆、えのき、小松菜	876	32.2	28.3
2	水	ごはん	牛乳	肉団子 ニラキムチ炒め 中華コンソープ	牛乳、肉団子、ぶた 肉、かまぼこ、きぬど うふ	米、さとう、でんぷん、 ごま油、白ごま、油	もやし、にら、たまねぎ、にんじ ん、キムチ、とうもろこし、さく らげ、チンゲンサイ、ねぎ	779	29.9	21.2
3	木	ごはん	牛乳	三味焼き 磯香和え 肉うどん	牛乳、さつまあげ、の り、牛肉、うすあげ	米、ごま油、さとう、す りごま、うどん	しょうが、ねぎ、にんにく、にん じん、小松菜、キャベツ、干しい たけ、たまねぎ	744	25.8	19.7
4	金	ごはん	牛乳	たらのフライ 野菜サラダ かぼちゃのシチュー	牛乳、白身魚フライ、 ベーコン、生クリーム	米、油、オリーブ油、さ とう、じゃがいも、こむ ぎこ、バター	キャベツ、ブロッコリー、とうも ろこし、にんじん、かぼちゃ、た まねぎ、しめじ	878	28.3	27.0
7	月	ごはん	牛乳	ししゃもフライ 茎わかめのきんぴら 鶏すき	牛乳、手持ちししゃも フライ、くきわかめ、 だいす、とり肉、やき どうふ	米、油、ごま油、さと う、白ごま、くるまふ	にんじん、さやいんげん、白菜、 たまねぎ、ねぎ	793	33.1	22.0
8	火	ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き ごま酢あえ みそ汁 いちごヨーグルト	牛乳、とり肉、うすあ げ、みそ、ヨーグルト	米、さとう、すりごま	もやし、小松菜、にんじん、白 菜、えのき、だいこん、ねぎ	733	31.2	16.1
9	水	わかめ ごはん	牛乳	ぶくらぎの黒酢炒め 春雨スープ	牛乳、わかめ、ぶくら ぎ、ベーコン	米、油、さとう、はるさ め	しょうが、ピーマン、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、干しいた け、えのき、もやし、チンゲンサ イ、ねぎ	804	27.6	26.5
10	木	ごはん	牛乳	玉子焼き ゆかりあえ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、だし巻き卵、ぶ たひき肉、あつあげ	米、さとう、じゃがい も、でんぷん	キャベツ、きゅうり、にんじん、 しそ、しょうが、たまねぎ、干し いたけ、さやいんげん	867	32.0	28.2
11	金	麦 ごはん	牛乳	カレーライス フルーツくずたま	牛乳、ぶた肉、チーズ	米、麦、油、じゃがい も、こむぎこ、バター、 カレールー、ミニ水晶、 さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、みかん、パイン、もも	967	24.3	23.1
14	月	ミルク ロール	牛乳	チキンサラダ クリームスパゲッティ	牛乳、とり肉、ベーコ ン、生クリーム	ミルクロールパン、さと う、すりごま、ごまドレッ ング、スパゲッティ、油、こむ ぎこ、バター	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、しめじ、パセリ	806	30.3	27.6
15	火	すし ごはん	牛乳	さばとたまごのそぼろすし なめこののっぺい汁	牛乳、さば、ひじき、 たまご、もめんどうふ	米、さとう、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、 枝豆、白菜、なめこ、ねぎ	834	29.2	29.5
16	水	ごはん	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ みそおでん	牛乳、大豆、かえりほ し、あつあげ、こん ぶ、みそ	米、でんぷん、油、さと う、水あめ、さといも	ごぼう、にんじん、枝豆、だいこ ん	873	32.5	26.8
17	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー わかめスープ みかん	牛乳、ぶた肉、わか め、きぬどうふ	米、油、でんぷん、ごま 油	しょうが、にんにく、干しいた け、にんじん、キャベツ、ピーマ ン、たまねぎ、もやし、ねぎ、み かん	761	29.4	20.1
18	金	梅 ごはん	牛乳	ハタハタから揚げ 切干大根のかみかみ和え きりたんぼ汁	牛乳、ハタハタからあ げ、ぶた肉	米、油、さとう、ごま 油、きりたんぼ	梅、しそ、きりぼし大根、にんじ ん、小松菜、白菜、まいたけ、ご ぼう、ねぎ	744	24.7	18.0
21	月	ごはん	牛乳	豚肉のゆずソースかけ かぼちゃのいとこ煮 けんちん汁	牛乳、ぶた肉、もめん どうふ、うすあげ	米、でんぷん、油、さと う、あずき甘納豆、ごま 油	ゆず、かぼちゃ、白菜、にんじ ん、えのき、ねぎ	899	30.3	30.7
22	火	ごはん	牛乳	あじの竜田揚げ マカロニサラダ 根菜汁	牛乳、あじ、うすあ げ、みそ	米、でんぷん、油、マカ ロニ、マヨネーズ、さつ まいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ごぼう、だいこん、小 松菜	859	31.3	27.3
23	水	ごはん	牛乳	ニラまんじゅう わかめの中華あえ 味噌ラーメン	牛乳、わかめ、ぶた 肉、みそ	米、さとう、ごま油、中 華めん	にら饅頭、もやし、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、キャベ ツ、ねぎ、にんにく、しょうが	790	24.7	19.7
24	木	ピラフ	牛乳	チキンパセリ焼き コンソメスープ クリスマスデザート	牛乳、ウィンナー、と り肉	米、バター、油、オリ ーブ油、じゃがいも、クリ スマスデザート	たまねぎ、とうもろこし、赤ピー マン、ピーマン、にんにく、パセ リ、にんじん、キャベツ	869	31.0	26.8

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。
 ※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。



お知らせ：3学期の給食は1月12日(火)からです。