

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食あたり総量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量
1	水	胚芽 パンズ	牛乳	ホキフライ マカロニサラダ ポトフ タルタルソース	牛乳、ホキフライ、フ ランクフルト	胚芽パン、油、マカ ロニ、三温糖、じゃが いも、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉 ねぎ、白菜、ブロッコリー	788 30.3 31.4
2	木	ごはん	牛乳	豚肉のオイスター炒め ワンタンスープ 豆乳パンナコッタ(いちご)	牛乳、豚肉、九谷味 噌、鶏ひき肉	ごはん、油、三温糖、 片栗粉、ワンタン、豆 乳パンナコッタ	にんにく、生姜、たけのこ、白 菜、ピーマン、にんじん、えのき、 もやし、ほうれん草	791 29.7 20.8
3	金	ごはん	牛乳	ふくらぎの色付け キャベツの浅漬け きりたんぽ汁	牛乳、ふくらぎ、鶏肉	ごはん、三温糖、水 あめ、片栗粉、きりた んぽ	生姜、キャベツ、きゅうり、白菜、 にんじん、大根、ねぎ	753 29.5 18.8
6	月	ごはん	牛乳	ハタハタ天ぷら ひじきとささみのサラダ 丸いものすき焼き風煮	牛乳、ハタハタ天ぷ ら、ひじき、鶏肉、牛 肉、焼き豆腐	ごはん、油、マヨネー ズ、車麩、加賀丸い も、三温糖	キャベツ、きゅうり、白菜、にん じん、ねぎ	833 35.2 26.3
7	火	麦飯	牛乳	豚丼 甘酢和え 粕汁	牛乳、豚肉、細切り 昆布、さつまあげ、 九谷味噌	麦ごはん、油、片栗 粉、三温糖、酒かす	生姜、えのき、枝豆、キャベツ、 小松菜、にんじん、大根、玉ね ぎ、白菜	774 29.3 19.0
8	水	キャロット パン	牛乳	スパニッシュオムレツ 野菜サラダ さつま芋のシチュー	牛乳、オムレツ、ペー コン、生クリーム	キャロットパン、三温 糖、油、さつま芋、米 粉、バター	白菜、ブロッコリー、玉ねぎ、に んじん、しめじ	760 25.5 29.3
9	木	ごはん	牛乳	ちくわの変り揚げ ごまあえ なめこ汁	牛乳、ちくわ、木綿 豆腐、わかめ、九谷 味噌	ごはん、天ぷら粉、 油、三温糖、白ごま、 すりごま	生姜、紅生姜、もやし、ほうれん 草、にんじん、なめこ、玉ねぎ、 白菜、ねぎ	748 28.1 19.5
10	金	ごはん	牛乳	鶏肉の甘辛がらめ 粉ふきいも 沢煮椀	牛乳、鶏肉、豚肉	ごはん、片栗粉、油、 ごま油、三温糖、じゃ が芋	生姜、にんにく、パセリ、ごぼう、 干し椎茸、にんじん、筍、えの き、糸みつば	778 30.1 20.8
13	月	ごはん	牛乳	たらの柚子あんかけ れんこんきんぴら あさりの味噌汁	牛乳、たら、豚肉、絹 豆腐、あさり、わか め、九谷味噌	ごはん、三温糖、ご ま油、白ごま、片栗 粉、油	国造ゆず、れんこん、にんじん、 いんげん、大根、玉ねぎ、ねぎ、 えのき、生姜	758 31.6 20.2
14	火	ごはん	牛乳	野菜シューマイ ナムル ジャジャン豆腐	豚肉、絹豆腐、あさり、 わかめ、九谷味噌、牛 乳、やさいシューマイ	ごはん、ごま油、油、 三温糖、片栗粉	もやし、きゅうり、生姜、にんに く、ねぎ、玉ねぎ、干し椎茸、筍、 青梗菜	772 25.9 27.0
15	水	米粉 パン	牛乳	ガーリックトースト キャラメルクリーム じゃが芋とブロッコリーのたまごサラダ ヨーグルト	牛乳、ハム、卵、ヨー グルト	ミルクコッペパン、バ ター、キャラメルクリー ム、じゃが芋、マヨネー ズ	にんにく、キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、レモン	742 24.4 29.6
16	木	麦飯	牛乳	カレーライス フルーツ豆花(トウファ)	牛乳、豚肉、チーズ	麦ごはん、油、じゃが 芋、豆乳デザート、 三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉 ねぎ、りんご、みかん、パイン、も も、バナナ	838 23.8 20.1
17	金	麦飯	牛乳	牛肉チャーハン アジフライ ミニトマト	牛乳、牛肉、あじフラ イ	麦ごはん、三温糖、 油	生姜、にんじん、ごぼう、玉ね ぎ、ねぎ、ミニトマト	793 31.7 23.2
20	月	ごはん	牛乳	野菜かき揚げ 割り干し大根和え 煮込みうどん	牛乳、鶏肉、うす揚 げ	ごはん、野菜かき揚 げ、三温糖、油、白ご ま、うどん	割り干し大根、にんじん、小松 菜、干し椎茸、ごぼう、白菜、に んじん、ねぎ	773 22.4 21.6
21	火	ごはん	牛乳	さばのごま照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	牛乳、さば、鶏ひき 肉、木綿豆腐、九谷 味噌	ごはん、白ごま、三 温糖、片栗粉	生姜、かぼちゃ、玉ねぎ、大根、 ほうれん草、ねぎ	770 32.3 19.9
22	水	ミルク ロール	牛乳	鶏肉のレモンソースかけ ツナサラダ 豆のトマトシチュー	牛乳、鶏肉、ツナ、 ベーコン、大豆	ミルクロール、片栗粉、 小麦粉、油、ごま油、三 温糖、オリーブ油、じゃ が芋、デミグラスソース	レモン、キャベツ、きゅうり、にん にく、セロリー、玉ねぎ、にんじ ん、トマト	773 34.2 29.4
23	木	バター ライス	牛乳	ピラフ 星のハンバーグ 野菜のカレーンター たまごスープ クリスマスケーキ	牛乳、ウインナー、ハ ンバーグ、卵	ごはん、バター、オ リーブ油、油、クリス マスケーキ(チョコ)	ピーマン、とうもろこし、パセリ、 小松菜、キャベツ、玉ねぎ、にん じん、大根、白菜	864 26.1 32.6
24	金	2学期終業式(給食はありません。) 3学期の給食は始業式(1月11日)開始予定です。						

【お知らせ】食材の入荷状況等により、献立が変更することがあります。
食材名はアレルギーを表すものではありません。
食材等についての問い合わせは、学校栄養士までお願いいたします。

冬至は、昼が一番短い日です。今年は12月22日
(水)です。★かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入って、風
邪を予防するのもいいですね。



