

日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	火	牛乳 ご飯 具たくさん卵とじ キャベツとかまぼこのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳・豚もも肉・厚揚げ・凍結全卵 焼かまぼこ・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉・いりごま黒・じゃがいも	ねぎ・玉ねぎ・にんじん・小松菜 乾しいたけ・グリーンピース・寒天こんにやく キャベツ・きゅうり・しめじ	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 35.0 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 2.4
2	水	牛乳 食パン 鶏肉のチーズ焼き グリーンサラダ コーンたまごスープ レモンカスタードタルト	牛乳・鶏もも肉・シュレッドチーズ 凍結全卵	基準食パン・じゃがいも・サラダ油 カロリーハーフマヨネーズ・上白糖 かたくり粉 瀬戸内産レモンのカスタードタルト	玉ねぎ・しめじ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・きゅうり・スイートコーン ホールコーン	エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 35.8 脂質(g) 27.3 食塩相当量(g) 3.4
3	木	牛乳 ご飯 肉じゃが 大豆とひじきのごまサラダ きのこ汁 プリン	牛乳・豚もも肉・大豆・ダイスチーズ うすあげ・みそ・ほしひじき	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖・いりごま白 プリン	玉ねぎ・にんじん・しょうが・いんげん 小松菜・乾しいたけ えのきたけ・まいたけ	エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.8
4	金	牛乳 里芋ごはん鶏そぼろあんかけ サーモンチーズフライ ブロッコリーのゆず和え 大根とねぎのみそ汁	牛乳・鶏ひき肉・焼かまぼこ・みそ きざみのり・カットわかめ ほしひじき	精白米・米粒麦・里芋・上白糖 サラダ油・かたくり粉・揚げ油	しょうが・ブロッコリー・もやし にんじん・大根・玉ねぎ・ねぎ ゆず皮・ゆず果汁	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 24.4 食塩相当量(g) 2.9
7	月	牛乳 ご飯 ふりかけ 鶏ちゃん(けいちゃん) さつま芋サラダ 冬野菜のかす汁 ミルクプリン	牛乳・鶏もも肉・みそ・豆腐 サーモンダイスカット	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉・ごま油・さつま芋 カロリーハーフマヨネーズ ミルクプリン	キャベツ・にんじん・もやし・にら・にんにく きゅうり・かぶ実・かぶ葉・白菜	エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 2.4
8	火	牛乳 ご飯 豚ひれかつ 小松菜とじゃこの梅和え とろろみそ汁	牛乳・豚ヒレ肉・凍結全卵 みそ・絹ごし豆腐 沖縄もずく	精白米・米粒麦・薄力粉・パン粉 揚げ油	トマト・小松菜・にんじん・もやし 福井梅干し学給・梅びしお・オクラ なめこ・ねぎ	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 36.0 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 2.3
9	水	牛乳 ココア揚げパン ポークビーンズ 海藻とかにかまのサラダ	牛乳・豚もも肉・大豆 かに風味かまぼこ 海藻ミックス	基準コッペパン・揚げ油・上白糖 じゃがいも・サラダ油	玉ねぎ・にんじん・むき枝豆 寒天こんにやく・キャベツ・きゅうり	エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 30.5 食塩相当量(g) 3.1
10	木	牛乳 ご飯 魚のゴマ風味焼き 小松菜と揚げのおひたし 豆乳鍋風汁	牛乳・魚・うすあげ・豚もも肉 調製豆乳・青のり粉	精白米・米粒麦・いりごま黒 いりごま白・じゃがいも・上白糖	しょうが・ブロッコリー・小松菜 えのきたけ・大根・白菜・にんじん 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 36.2 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 2.5
11	金	牛乳 中華おこわ 肉野菜炒め 肉団子入り中華スープ フルール豆乳杏仁	牛乳・むきえび・鶏もも肉・豚小間 ほしひじき	精白米・もち米・サラダ油・ごま油 上白糖・かたくり粉 やわらか豆乳デザート	にんじん・たけのこ水煮 しょうが・小松菜・ピーマン・玉ねぎ・もやし 白菜・乾しいたけ・ねぎ・パインチビット りんご・黄桃ダイス	エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.3
14	月	牛乳 ご飯 鶏の塩から揚げ おからサラダ 大根と春菊のみそ汁	牛乳・鶏もも肉・おから まぐろサラダ油漬・うすあげ・みそ ほしひじき	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 フレンチポテト カロリーハーフマヨネーズ	ブロッコリー・にんじん キャベツ・玉ねぎ・大根・春菊	エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 28.7 食塩相当量(g) 1.8
15	火	牛乳 ご飯 西京焼き 青菜のからし和え かぼちゃサラダ 高野豆腐の赤みそ汁 いちごソースのプリン	牛乳・魚・白みそ・みそ ロースハム・プレーンヨーグルト 高野豆腐・赤みそ	精白米・米粒麦 カロリーハーフマヨネーズ・割くるみ いちごソースのプリン	小松菜・しめじ・かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり むき枝豆・にんじん	エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 26.7 食塩相当量(g) 2.8
16	水	牛乳 バターロール ポテトグラタン キャベツとチキンのサラダ トマトスープ	牛乳・むきえび・鶏もも肉・牛乳 シュレッドチーズ・ほぐしささみ	バターロール・じゃがいも・サラダ油 バター・薄力粉・パン粉・上白糖	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー 乾しいたけ・キャベツ・いんげん・トマト ホールコーン	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 3.6
17	木	牛乳 シーフードスパゲティ カリフラワーのサラダ チョコムース	牛乳・シーフードミックス・ベーコン 牛乳・粉チーズ	スパゲティ・オリーブ油・サラダ油 バター・薄力粉・上白糖 チョコムース	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・しめじ・パセリ カリフラワー・小松菜・ホールコーン レモン果汁	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 29.6 食塩相当量(g) 1.4
18	金	牛乳 カレーライス 4種豆とチーズのサラダ	牛乳・豚もも肉・4種豆ミックス ダイスチーズ・ほしひじき	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・むき枝豆 しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり	エネルギー(kcal) 788 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 3.1
21	月	牛乳 ご飯 魚のゆず味噌やき 青菜のおひたし 南瓜のいとこ煮 ふかしのすまし汁	牛乳・魚・白みそ・みそ・あずき あられふかし・カットわかめ	精白米・米粒麦・上白糖	ゆず果汁・ゆず皮・ほうれん草・にんじん もやし・かぼちゃ・えのきたけ・玉ねぎ みつば	エネルギー(kcal) 803 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 2.3
22	火	牛乳 ご飯 シェパードパイ 花野菜のピーナッツ和え 野菜コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳・牛乳・粉チーズ・レンズまめ 牛もも肉・豚もも肉	精白米・米粒麦・じゃがいも・バター オリーブ油・サラダ油・上白糖 割ピーナッツ カロリーハーフマヨネーズ ショートケーキ	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・エリンギ ブロッコリー・カリフラワー・小松菜 しめじ・セロリ	エネルギー(kcal) 831 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 2.6
23	水	牛乳 ミルク食パン きなこクリーム ほうれん草とツナのサラダ ポトフ風 カップケーキ	牛乳・まぐろサラダ油漬・ウインナー	ミルク食パン 黒豆きなこクリーム・上白糖 じゃがいも・カップケーキ	キャベツ・ほうれん草・にんじん レモン果汁・大根・玉ねぎ・ブロッコリー	エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 30.5 食塩相当量(g) 2.7

12/24~1/6は冬休みのため、給食はおやすみです。

★今月の平均給与栄養量★

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
794 kcal	33.0 g	25.4 g	410 mg	4.0 mg	347 μg	0.85 mg	0.69 mg	46 mg	6.7 g	2.6 g

※献立は食材の入荷状況により、変更になる場合があります。
 ※主な食品は、栄養的な働きによって、3つのグループに分けています。
 ※給与栄養量は中学部以上(普通盛り)のめやすです。

