



日	曜	献立名			食品の種類			エネルギー (kcal)
		主食	牛乳	おかず	体の組織をつくる (主にたんぱく質や無機質)	エネルギーになる (主に炭水化物や脂質)	体の調子を整える (主にビタミン)	
1	火	ごはん 	 MILK	たらの南蛮漬け 野菜炒め けんちん汁	牛乳 たらでん粉付き ベーコン 鶏肉 厚揚げ 厚けずり	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 里芋	長ねぎ にんにく しょうが チンゲン菜 にんじん コーン 大根 ごぼうこんにゃく 小松菜	843 29.4
2	水	たまごパン 	 MILK	スパゲティミートソース イカナゲット キャベツのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ イカナゲット チーズ	たまごパン スパゲティ 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく セロリ パセリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン	855 35.4
3	木	茶飯 	 MILK	煮込みおでん わかさぎフリッター おかか和え みかん	牛乳 昆布 たこボール うずらの卵 ちくわ かつお節 厚けずり わかさぎフリッター	茶飯 ジャガ芋 砂糖 油	大根こんにゃく にんじん ほうれん草 キャベツ みかん	743 26.3
4	金	広東めん 	 MILK	アメリカンドッグ もやしのナムル	牛乳 豚肉 うずらの卵 フランクフルト ハム	ホット中華めん 油 片栗粉 ごま油 小麦粉 ごま ホットケーキミックス ラー油	しょうが にんじん もやし たけのこ きくらげ 長ねぎ にら チンゲン菜 きゅうり	840 31.8
7	月	ひじきごはん 	 MILK	かぼちゃコロッケ ゆでキャベツ じゃが芋と小松菜のみそ汁	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 大豆 厚揚げ 厚けずり みそ	ごはん 油 砂糖 ジャガ芋 かぼちゃコロッケ	にんじん いんげん キャベツ 小松菜 長ねぎ	796 26.2
8	火	ごはん 	 MILK	さばのねぎみそ焼き 五目きんぴら 吉野汁 ヨーグルト	牛乳 さば みそ さつま揚げ 豆腐 厚けずり ヨーグルト	ごはん 砂糖 油 ごま 里芋 片栗粉	長ねぎ しょうが にんじん ごぼうこんにゃく れんこん いんげん 大根 白菜	760 30.0
9	水	子どもパン 	 MILK	豚肉のマリアナソース フラワーサラダ オニオンスープ	牛乳 豚肉 豚レバー ベーコン ハム	子どもパン 片栗粉 ジャガ芋 油 砂糖	ピーマン 玉ねぎ にんじん ほうれん草 コーン レモン ブロッコリー カリフラワー	811 31.5
10	木	みそかつ丼 	 MILK	かき玉汁 ほうれん草おひたし	牛乳 鶏肉 卵 みそ 豆腐 なた 厚けずり かつお節	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ にんじん 小松菜 ほうれん草 キャベツ	779 35.7
11	金	カレーうどん 	 MILK	アップルパンケーキ 青菜ときのこのソテー	牛乳 玉ねぎ なた 卵 厚けずり ハム	地粉うどん 油 カレルー 片栗粉 ホットケーキミックス バター	玉ねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ りんご レモン コーン キャベツ ほうれん草 エリンギ	834 26.6
14	月	うま煮丼 	 MILK	しゅうまい 中華サラダ	牛乳 豚肉 いか うずらの卵 えび しゅうまい ハム たまご	ごはん 油 砂糖 春雨 ごま ごま油	しょうが しいたけ 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん キャベツ きゅうり	804 32.8
15	火	ごはん 	 MILK	チーズはんぺんフライ 肉豆腐 白菜のごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 チーズはんぺんフライ	ごはん 油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しらたき しょうが 小松菜 白菜	795 29.5
16	水	はちみつパン 	 MILK	鮭のムニエル ★ひじき入りサラダ パンプキンポターージュ	牛乳 鮭 ひじき ハム	はちみつパン 小麦粉 バター 生クリーム オリーブ油	レモン 玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり コーン レモン	835 30.9
17	木	ごはん 	 MILK	★さわらのゆずみそかけ 磯の香和え 豚汁	牛乳 さわら みそ のり 豚肉 厚揚げ 厚けずり	ごはん 油 ジャガ芋 砂糖	ゆず ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根こんにゃく 長ねぎ 小松菜	764 32.1
18	金	チャンポン麺 	 MILK	大豆とポテトの揚げ煮 春雨サラダ	牛乳 豚肉 うずらの卵 いか えび かまぼこ 大豆 ハム	ホット中華めん 油 片栗粉 フレンチポテト 砂糖 春雨 ごま油 砂糖	しょうが きくらげ キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ パセリ きゅうり	876 34.0
21	月	黒ごま きなこ揚げパン 	 MILK	キムチ鍋スープ グリーンサラダ オレンジ	牛乳 きな粉 鶏肉 ひじき 豆腐 みそ チーズ	コッペパン 砂糖 黒ごま 油 片栗粉	白菜 白菜キムチ 玉ねぎ しょうが 大根 にんじん しめじ 長ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン オレンジ	849 34.4
22	火	カレーピラフの ドリア風 	 MILK	鶏の唐揚げ ブロッコリー フルーツポンチ	牛乳 チーズ 鶏肉	ドライカレー ホワイトルー バター 油 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく ブロッコリー こんにゃく みかん パイン 黄桃	831 21.6
		毎月19日は「食育の日」		16回 (ごはん:9回、パン:4回、麺:3回)	12月分平均栄養摂取量			813 30.5
					学校給食摂取基準			820 30.0

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。★印は新メニューです。

今が旬 (冬の食材)

○がついている食材は、今月使用しています。旬を味わって食べよう!!

野菜	果物	魚 (魚介類)
○ほうれん草 ○ブロッコリー ○カリフラワー ○小松菜 ○れんこん ○白菜 ○大根 ○長ねぎ 	○ゆず ○温習みかん ○キュウイフルーツ など 	○たら ぶり ○さわら ○ワカサギ など

☆冬至☆

1年中で昼が一番短く、夜が一番長い日を冬至といいます。この日には、「冬至かぼちゃ」を食べ、ゆず湯に入る風習があります。「かぼちゃ」は、厄を払い病気になるいと言われている。実際かぼちゃには、カロテンが多く含まれ、風邪の予防に大変効果があります。野菜が少なくなる冬の季節に、大切なビタミン源となります。給食では、少し早めですが、16日と17日が冬至にちなんだメニューです。