



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質 カルシウム
10 水	チキンライス	○	ポトフ	鶏肉,ベーコン,ウィンナー,豚肉	米,油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,ピーマン, キャベツ,セロリー	772 kcal 25.6 g 27.6 g 282 mg
11 木	ごはん		ぶりの照り焼き 粉吹き芋 のっぺいじる	ぶり,豚肉,厚揚げ	米,じゃがいも,こんにゃく, さといも,かたくり粉	にんじん,だいこん,しょうが, 葉ねぎ	670 kcal 28.0 g 20.9 g 85 mg
12 金	ごはん	○	豚肉と玉ねぎのしょうが炒め れんこんのしゃきしゃき酢	豚肉,ツナ	米,油,砂糖,ごま	しょうが,ピーマン,玉ねぎ, にんじん,れんこん,キャベツ, きゅうり	823 kcal 25.5 g 33.8 g 295 mg
15 月	ごはん	○	きゃべつと厚揚げの味噌炒め ポテトサラダ	豚肉,厚揚げ,みそ,ハム	米,油,砂糖,ごま油,かたくり粉, じゃがいも,マヨネーズ	キャベツ,にんじん,ピーマン, 玉ねぎ,しょうが,にんにく, きゅうり,コーン	839 kcal 27.1 g 35.6 g 380 mg
16 火	ひじきごはん		大根サラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	鶏肉,ひじき,油揚げ,ちくわ,みそ	米,油,砂糖,マヨネーズ, じゃがいも	にんじん,だいこん,きゅうり, 玉ねぎ,葉ねぎ	654 kcal 18.7 g 21.1 g 117 mg
17 水	ごはん	○	白菜のクリームシチュー ハムサラダ	牛乳,鶏肉,ハム	米,じゃがいも,油,小麦粉,バター	にんじん,玉ねぎ,はくさい, キャベツ,きゅうり	818 kcal 26.8 g 30.6 g 355 mg
18 木	ごはん		しいらのゴマケチャップソース ブロッコリーのおかかあえ ワンドンスープ	しいら,かつお節,豚肉	米,かたくり粉,コーン油,砂糖, ごま,ワンドンの皮	しょうが,ブロッコリー, 葉ねぎ,にんじん,キャベツ	737 kcal 28.6 g 27.5 g 108 mg
19 金	ごはん	○	炒り豆腐 焼肉サラダ	豆腐,豚肉,たまご,牛肉	米,砂糖,油,ごま油,ごま	にんじん,葉ねぎ,にんにく, しょうが,キャベツ,きゅうり	869 kcal 37.8 g 37.4 g 404 mg
22 月	カレーライス	○	福神漬 フルーツヨーグルトあえ	豚肉,ヨーグルト	米,油,じゃがいも,バター, 小麦粉	にんにく,セロリー,玉ねぎ, にんじん,大根(福神漬), みかん,パイナップル	857 kcal 24.9 g 23.0 g 326 mg
23 火	ごはん		豆腐のしょうゆ煮 ばんさんすう	豆腐,豚肉,ハム	米,油,砂糖,かたくり粉, ごま油,マロニー	しょうが,ねぎ,にんじん, たけのこ,エリンギ,キャベツ, きゅうり	744 kcal 25.3 g 28.1 g 172 mg
24 水	ごはん	○	ブークビーンズ コールスローサラダ	ウィンナー,豚肉,大豆	米,油,じゃがいも,砂糖, マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,トマト, キャベツ,きゅうり	848 kcal 26.2 g 34.9 g 315 mg
25 木	ごはん		じゃがいもと厚揚げのそばろに マカロニサラダ	豚肉,厚揚げ,ハム	米,油,じゃがいも,砂糖, マカロニ,マヨネーズ	にんじん,きゅうり	723 kcal 21.1 g 22.7 g 132 mg
26 金	ごはん	○	お好み焼き風卵焼き 野菜スープ	豚肉,たまご,あおのり,豚肉	米,油,小麦粉	キャベツ,葉ねぎ,玉ねぎ, はくさい,にんじん, チンゲン菜,コーン	776 kcal 26.8 g 28.9 g 331 mg
29 月	少なめごはん	○	スパゲティナポリタン 大根のさっぱりサラダ	ウィンナー,ベーコン,ツナ	米,スパゲッティ,油,砂糖,ごま油	トマト,にんじん,玉ねぎ, ピーマン,だいこん,きゅうり, しょうが	797 kcal 24.3 g 28.2 g 273 mg
30 火	ごはん		さばの塩焼き 小松菜とキャベツのおかか和え 豚汁	さば,かつお節,豚肉,豆腐,みそ	米,砂糖,じゃがいも	こまつな,キャベツ,玉ねぎ, にんじん,ごぼう,葉ねぎ	699 kcal 33.8 g 23.5 g 117 mg
31 水	ごはん	○	八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	豚肉,うずら卵,大豆,しらす	米,油,かたくり粉,ごま油, 砂糖,コーン油	にんじん,チンゲン菜,はくさい, キャベツ,玉ねぎ,たけのこ	846 kcal 34.3 g 32.8 g 365 mg

\*仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。



~~★今月のリクエスト給食メニュー★~~

チキンライス ポトフ ポテトサラダ クリームシチュー

ブロッコリーのおかか和え カレーライス フルーツヨーグルト和え

ばんさんすう スパゲッティナポリタン さばの塩焼き 大豆とじゃこの揚げ煮

\*詳しい順位等は【給食だより12月号】で確認してください

