

日	曜	こん だて めい 献 立 名			おも 主 な ざ い りょう 材 料						えいようりょう 栄養量 (上段：小学生 下段：中学生)			
		しゅよく 主食	牛 乳	おかず	血や筋肉や骨になる食品（あか）		体の調子を整える食品（みどり）		熱や力のもとになる食品（きいろ）		エ ネ ル (Kcal)	たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
					魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
1	月	コッペパン	牛乳	とり肉のカレーマヨやき キャベツのサラダ オニオンスープ いちごジャム	とり肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン ジャム マヨネーズ ドレッシング	500 651	23.5 31.0	20.0 24.6	2.2 2.8	
2	火	ごはん	牛乳	あおさ入りサーモンフライ ごまあえ とん汁	サーモン・みそ ぶた肉 とうふ	牛乳 あおのり	ほうれんそう ごまつな にんじん	もやし・ねぎ だいこん ごぼう	ごめ・さとう ごむぎこ パンこ	707 832	25.8 30.2	22.5 24.9	2.3 2.7	
3	水	ごはん	牛乳	ミートボール ごまふうみサラダ にらとたまごのみそ汁	ぶた肉・みそ とり肉 たまご	牛乳	えだまめ にら	キャベツ だいこん えのき	ごめ ごま ドレッシング	682 833	25.3 30.9	24.7 29.7	2.1 2.7	
4	木	ココアあげパン	牛乳	ミニカップグラタン キャベツベーコンソテー やさいスープ	ベーコン とり肉	牛乳	にんじん ごまつな	ほうれんそう・たまねぎ キャベツ・しょうが もやし・だいこん	パン ココア ごむぎこ	577 754	21.4 27.2	26.6 31.2	2.2 2.9	
5	金	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ フレンチサラダ とうふとわかめのみそ汁	とり肉・とうふ ぶた肉・みそ チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ レモン ねぎ	ごめ さとう	640 799	22.0 27.3	19.9 25.0	2.0 2.7	
かみかみ献立		牛乳	ごぼうサラダ カレーうどん	ぶた肉 あぶらあげ かまぼこ	牛乳	にんじん	ごぼう・たまねぎ キャベツ・ねぎ とうもろこし	パン うどん でんぶん	バター	716	22.8	29.4	3.1	
8	月									小さいバターパン	900	28.0	35.8	4.0
9	火	ごはん	牛乳	ガバオライス フライドエッグ ワカメスープ	ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ・ねぎ にんにく・しいたけ しょうが	ごめ さとう ごま	704 845	28.3 33.3	24.9 28.9	2.0 2.5	
10	水	ごはん	牛乳	モロのソースカツ おかかあえ なめこ汁	モロ・みそ かつおぶし とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし・ねぎ はくさい なめこ	ごめ ごむぎこ パンこ	686 840	25.1 30.6	16.9 20.2	2.1 2.7	
11	木	原宿ドック	牛乳	わふうスパゲティ ハッシュドポテト コンソメスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく・しめじ たまねぎ・だいこん えのき・キャベツ	パン スパゲティ じゃがいも	734 930	26.8 33.6	29.6 35.7	2.6 3.2	
12	金	ごはん	牛乳	ベトナムふうはるまき ナムルサラダ キムチスープ	ぶた肉 とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	もやし・ねぎ キャベツ・はくさい えのき	ごめ ごむぎこ ごま油 ナムルドレッシング	683 828	20.3 24.0	26.0 30.7	2.0 2.5	
15	月	黒パン	牛乳	とり肉のごましょうゆやき マカロニサラダ ポトフ	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳	えだまめ にんじん	にんにく・だいこん たまねぎ キャベツ	パン・サラダマカロニ さとう・じゃがいも	ごま マヨネーズ	683 866	30.5 38.7	28.3 34.8	2.4 3.1
16	火	ごはん	牛乳	ローストンカツ はるさめサラダ だいこんとあぶらあげのみそ汁	ぶた肉 ハム あぶらあげ・みそ	牛乳	にんじん	きゅうり・ねぎ キャベツ・だいこん にんにく・しょうが	ごめ さとう ごま油	655 811	22.0 27.3	22.5 27.3	1.9 2.6	
台湾給食		牛乳	ルーローハンのぐ ショーロンポー ルオポータン マンゴープリン	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ・たまねぎ たけのこ・だいこん しめじ・ねぎ	ごめ・ごむぎこ さとう・デザート でんぶん	油 ごま油	715	26.3	24.7	2.7	
17	水									ごはん	856	30.4	26.8	3.1
18	木	マーラーカオ	牛乳	もやしと大豆のサラダ しおばらスープ入りやきそば	だいず・なると チキンハム ぶた肉	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ キャベツ	パン やきそばめん ごま油	ドレッシング ごま	770 969	30.0 36.9	26.5 31.6	3.3 4.3
19	金	ごはん	牛乳	ほしのコロッケ ゆでやさいサラダ ハヤシライス	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	とうもろこし・マッシュルーム キャベツ・たまねぎ カリフラワー	ごめ じゃがいも ごむぎこ・パンこ	油 ドレッシング	799 976	25.4 30.3	25.6 30.8	2.4 2.9
冬至献立		牛乳	いりどりやさいのたまごやき ほうれんそうソテー かぼちゃ入りシチュー	たまご とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも バター	油	578	24.6	18.9	2.8	
22	月									コッペパン	729	30.3	22.4	3.7
23	火	ごはん	牛乳	なつとう やさいのうめかつおあえ ようふうおでん	なつとう・さつまあげ かつおぶし・ちくわ ウインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ・うめ もやし・だいこん ゆず	ごめ ドレッシング	660 787	26.7 30.9	20.8 24.1	2.1 2.7	
24	水	ごはん	牛乳	きだいのフライ たくあんとやさいのさっぱりあえ すいとん汁	きだい ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ・ごぼう もやし・しいたけ だいこん・ねぎ	ごめ ごむぎこ・パンこ すいとん	油 ごま	718 857	27.9 32.6	16.6 18.5	2.0 2.5
クリスマス献立		牛乳	手作りからあげ ブロッコリーサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん えだまめ	りんご・とうもろこし にんにく・だいこん しょうが・たまねぎ	パン・ケーキ でんぶん じゃがいも	油 ドレッシング ごま	751	27.3	37.4	2.0	
25	木									アップルパン	917	33.0	44.2	2.5

いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



今月小学生平均栄養量	687	26.5	24.3	2.3
小学生基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
今月中学生平均栄養量	846	34.2	28.8	2.6
中学生基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5

★都合により献立を変更する場合があります。