



日	献立名	牛乳	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献立 - たんぱく質 脂質	
1 火	チキンライス	○	とり肉	米,おおむぎ(米粒麦),マーガリン(乳なし),油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,とうもろこし缶詰,さやいんげん	64.3	kcal
	スパイシービーンズ		大豆	かたくり粉,油		21.8	g
	ABCスープ		豚肉	じゃがいも,マカロニ,油	にんじん,玉葱,さやいんげん,セロリー	22.7	g
	くだもの(みかん)				みかん		
2 水	ごもくごはん	○	豚肉,油揚げ	米,もち米,油,ごま油,砂糖,白いりごま	ごぼう,にんじん,干し椎茸,さやいんげん	60.3	kcal
	やきほっけ		ほっけ			26.8	g
	もやしとわかめのごまじょうゆ		生わかめ	砂糖,ごま油,白いりごま	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし,こまつな	16.6	g
	さつまじる		木綿豆腐,白みそ,赤みそ	さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,えのきたけ		
3 木	マーボーどん	○	木綿豆腐,豚肉,大豆,赤みそ,八丁みそ	米,おおむぎ(米粒麦),油,砂糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,ねぎ,にら,たけのこ,干し椎茸	67.0	kcal
	トックいりスープ		豚肉	トック,油	にんじん,干し椎茸,ほうれんそう,切りみつば	26.4	g
	まめもやしのナムル			砂糖,油,黒いりごま	にんじん,だいずもやし,こまつな,しょうが,にんにく	19.9	g
	くだもの(りんご)				りんご		
4 金	ごまごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦),白すりごま		61.1	kcal
	ぶたにくとやさいのしょうがやき		豚肉	油	しょうが,玉葱,にんじん,りょくとうもやし	26.1	g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,砂糖		17.2	g
	かきたまじる		木綿豆腐,生わかめ,たまご	かたくり粉	ねぎ,こまつな		
7 月	さつまいもごはん	○		米,もち米,さつまいも,白いりごま		60.5	kcal
	はたはたのからあげ		はたはた	かたくり粉,油	しょうが,にんにく	21.6	g
	ひじきのにももの		大豆,油揚げ	砂糖,ごま油	にんじん	20.4	g
	きりたんぼじる		とり肉	糸こんにゃく,きりたんぼ,油	ごぼう,またけ,ねぎ,せり		
8 火	わふうスープスパゲティ	○	ベーコン,刻みのみり	スパゲッティハーフ,油	玉葱,にんじん,えのきたけ,ぶなしめじ,マッシュルーム	69.0	kcal
	ポパイミニむしパン		豆乳	小麦粉,砂糖,オリーブ油	ほうれんそう,とうもろこし缶詰	22.0	g
	くだもの(みかん)				みかん	20.9	g
9 水	ハヤシライス	○	豚肉	米,おおむぎ(米粒麦),油,上新粉	にんじん,玉葱,マッシュルーム,セロリー,にんにく	61.7	kcal
	ツナサラダ		ツナ	油,砂糖	にんじん,キャベツ,玉葱,とうもろこし缶詰,きゅうり	22.1	g
	くだもの(いちご)				いちご	18.7	g
10 木	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		62.7	kcal
	さかなのさいきょうやき		さけ,西京みそ	砂糖	しょうが	28.8	g
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ,ツナ	白すりごま,砂糖,油	にんじん,キャベツ,こまつな	19.9	g
	けんちんじる		とり肉,焼き竹輪,木綿豆腐	さといも,板こんにゃく,油	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,ねぎ		
11 金	みそラーメン	○	豚肉,大豆,赤みそ	蒸し中華めん,油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,りょくとうもやし,キャベツ,にら,ねぎ,とうもろこし缶詰	66.8	kcal
	あげぎょうざ		豚肉,大豆	ぎょうざの皮,ごま油	キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが	25.3	g
	ピリからきゅうり			ごま油	きゅうり	25.1	g
14 月	もちもちあげパン	○	きな粉	油,砂糖		65.5	kcal
	ふゆやさいのポトフ		ウィンナー,ベーコン	じゃがいも	にんじん,玉葱,はくさい,かぶ,セロリー,こまつな,しょうが	24.1	g
	じゃがいもパリパリサラダ			じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,とうもろこし缶詰(ホ-ﾙ)	27.3	g
	くだもの(みかん)				みかん		
15 火	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		63.3	kcal
	とうふステーキあんかけソース		木綿豆腐	小麦粉,油,砂糖,かたくり粉	にんにく,玉葱,にんじん,パセリ	23.4	g
	かぼちゃのにつけ			砂糖	西洋かぼちゃ	15.6	g
	とんじる		豚肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	じゃがいも,板こんにゃく,油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		





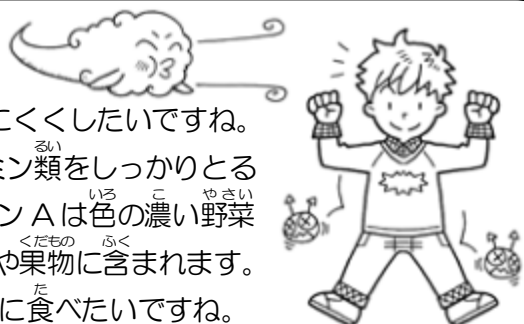
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
16 水	わふうツナカレーライス	○	ツナ	米,おおむぎ(米粒麦),じゃがいも,油,はちみつ,上新粉	玉葱,にんじん,だいこん,とうもろこし,缶詰,にんにく,しょうが,セロリー	632 kcal
	いろとりどりビーンズサラダ		大豆,いんげんまめ,青大豆	油,砂糖	にんじん,キャベツ,りょくとうもやし	21.1 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(全脂無糖)		みかん缶,バイン缶詰,もも缶詰	14.3 g
17 木	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		581 kcal
	チーズいりちぐさやき		たまご,豚肉	砂糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,ほうれんそう	24.5 g
	きりぼしだいこんのにつけ		さつま揚げ	砂糖	切干しだいこん,にんじん,干し椎茸	17.1 g
	やさいたっぷりとうふチゲ		木綿豆腐,豚肉,白みそ,赤みそ	緑豆はるさめカット,砂糖,ごま油	はくさい,はくさい(キムチ),りょくとうもやし,にんじん,にら	
18 金	シナモントースト	○		食パン,マーガリン(乳なし),グラニュー糖		617 kcal
	じゃがいもといんげんまめのポターージュ		牛乳,クリーム	有塩バター,じゃがいも	玉葱,セロリー,ブロッコリー	19.1 g
	クルトンいりイタリアンサラダ			油,砂糖,食パン	赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,缶詰	24.8 g
	くだもの(みかん)				みかん	
21 月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		636 kcal
	てづくりのりつくだに		刻みのり	砂糖		24.7 g
	ぶたにくとかほちゃのあまからあげ		豚肉	かたくり粉,油,砂糖	しょうが,西洋かほちゃ,にんにく	19.8 g
	ゆずかあえ			砂糖	はくさい,にんじん,ゆず(果汁)	
	つみれじる		まだら,豚肉,大豆,白みそ,赤みそ	かたくり粉,板こんにやく	しょうが,ねぎ,にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,こまつな	
22 火	チーズパン	○		チーズパン		602 kcal
	しろみざかなのムニエル		メルルーサ	小麦粉,有塩バター,オリーブ油	レモン(果汁)	27.9 g
	カレーポテト			じゃがいも,油		25.3 g
	やさいスープ		ベーコン	油	にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,とうもろこし,缶詰(ホ-ル),しょうが,ねぎ	
23 水	もちこめいりごはん	○		米,もち米		584 kcal
	ひじきふりかけ		かつお節	白いりごま,油,砂糖		22.3 g
	くだくさんおでん(うすらたまごいり)		焼き竹輪,揚げボール,生揚げ,うすら鍋,むすびごんぶ,がんもどき	板こんにやく,竹輪ふ	だいこん	16.7 g
	インゲンとキャベツのおかかあえ		糸削り	ごま油,砂糖	さやいんげん,キャベツ,にんじん	
	くだもの(みかん)				みかん	
24 木	ごはん	○		米,おおむぎ(押麦)		661 kcal
	イカとエビのチリソース		いか,むきえび	かたくり粉,油,砂糖	しょうが,にんにく,ねぎ	28.9 g
	こまつなとザーサイのナムル		ツナ	ごま油,白いりごま	こまつな,ザーサイ	18.8 g
	ワンタンスープ		とり肉	ワンタン	にんじん,だけのこ,はくさい,ねぎ	
25 金	ぶたにくのクリームライス	○	豚肉,クリーム,牛乳	米,おおむぎ(米粒麦),油,上新粉	玉葱,マッシュルーム,パセリ	758 kcal
	ほうれんそうとコーンのソテー		ベーコン	油,マーガリン(乳なし)	ほうれんそう,とうもろこし,缶詰(ホ-ル)	27.7 g
	アップルケーキ		たまご,牛乳	小麦粉,砂糖,無塩バター	りんご	25.1 g

★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★次回給食費の引き落としは12月15日(火)です。残高の確認をお願いいたします。

12月の給食目標 **寒さに負けない食事をしよう**

かぜがはやるこの季節、強い体をつくってかぜにかかりにくくしたいですね。そのためにはまず、3食しっかり食べましょう。特にビタミン類をしっかりとると、ねん膜を強くし、体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAは色の濃い野菜(緑黄色野菜)に、ビタミンCは色の薄い野菜(淡黄色野菜)や果物に含まれます。また体を温めるために温かい食事や、根菜類を積極的に食べたいですね。



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム Mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC Mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均 摂取量	636	15	29	340	101	2.2	2.9	258	0.4	0.52	35	2.2	4.9

