



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	I類 - たんぱく質	
						脂質	炭水化物
1 水	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		666	kcal
	イカのチリソース		★いか	米粉,かたくり粉,油,三温糖,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが	27.3	g
	まめもやしをあえもの			三温糖,ごま油,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(りん茎)	20.2	g
	スーミータン		★たまご,とりにく	かたくり粉	とうもろこし缶詰	89.6	g
2 木	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		679	kcal
	さばのカレーこあげ		まさば	小麦粉,かたくり粉,油	しょうが	27.4	g
	こんぶととうふのいためもの		刻み昆布,木綿豆腐	ごま油	にんじん	25.7	g
	さわにわん		★ぶたにく	油,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,たけのこ(ゆで),ねぎ,生しいたけ(菌床栽培,生),こまつな	79.9	g
3 金	チャーハン	○	★ぶたにく,★なると,★たまご	米,おおむぎ(押麦),油,ごま油	ねぎ,玉葱,にんにく	613	kcal
	ワンタンスープ		とりにく		にんじん,たけのこ(水煮缶詰),はくさい,こまつな,ねぎ	22.0	g
	やさいチップス			じゃがいも,油	西洋かぼちゃ,にんじん	18.8	g
						85.0	g
6 月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		621	kcal
	あげざかなのみそでんらく		ホキ,白みそ,赤みそ	かたくり粉,米粉,油,上白糖	しょうが	27.6	g
	にんじんシリシリ		まぐろ缶詰(水煮ルーカット)	油	にんじん	18.6	g
	むらくもじる		とりにく,★たまご,木綿豆腐	かたくり粉	ほうれんそう,にんじん,ねぎ	81.5	g
7 火	マーボーどん	○	木綿豆腐,★ぶたひきにく,大豆(国産,ゆで),赤みそ,八丁みそ	米,油,三温糖,ごま油,かたくり粉	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,ねぎ,にら,たけのこ(ゆで),干し椎茸(干切り)	669	kcal
	ワンタンスープ		とりにく,湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	ワンタンの皮,かたくり粉,ごま油	しょうが,ねぎ,にんじん,はくさい	26.0	g
	ナムル			三温糖,ごま油	にんじん,だいずもやし,こまつな,しょうが,にんにく(りん茎)	20.6	g
	くだもの				りんご	92.4	g
8 水	きなこあげパン	○	きな粉(大豆)	米粉パン,油,上白糖		604	kcal
	ポトフ		★ウィンナー,とりにく	じゃがいも,油	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリ,こまつな,しょうが	25.7	g
	ツナサラダ		まぐろ缶詰(水煮ルーカット)	油	にんじん,キャベツ,きゅうり,玉葱	24.3	g
	くだもの				温州蜜柑(早生,生)	73.2	g
9 木	しょうゆラーメン	○	★ぶたにく,★なると	蒸し中華めん,油,ごま油	にんじん,りよくともやし,こまつな,とうもろこし缶詰(ルー),にんにく(りん茎),しょうが,ねぎ	576	kcal
	じゃがいものチーズやき		★チーズ	じゃがいも,★有塩バター		22.3	g
	ちゅうかひじきサラダ		★ポークハム	上白糖,油,白すりごま	キャベツ,にんじん,きゅうり	18.0	g
						78.3	g
10 金	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		600	kcal
	さばのピリからやき		まさば	三温糖,ごま油	にんにく(りん茎),しょうが	27.9	g
	もやしのごましょうゆ			三温糖,ごま油,白いりごま	ブロッコリー,もやし,こまつな,にんじん	18.0	g
	とんじる		★ぶたにく,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,板こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	78.6	g

12月の給食目標 **寒さに負けない食事をしよう**

なぜが流行るこの季節、強い体をつくってなぜにかかりづらくしたいですね。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。





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	I類 -	
						たんぱく質	脂質 炭水化物
13月	かやくごはん	○	とりにく,油揚げ	米,糸こんにゃく,油	にんじん,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん	621	kcal
	きびなごのからあげ		きびなご	かたくり粉,油	しょうが,にんにく(りん茎)	22.1	g
	ひじきのもの		大豆(国産),油揚げ	三温糖,ごま油	にんじん	21.6	g
	ぐだくさんみそしる		木綿豆腐,白みそ,赤みそ	さといも,油	ごぼう,だいこん,ねぎ,えのきだけ,こまつな	79.0	g
14火	チキンライス	○	とりにく	米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン,油	にんじん,玉葱,マッシュルーム生スライス,とうもろこし,缶詰(体-別),さやいんげん	582	kcal
	あおなとベーコンのソテー		★ベーコン	油	こまつな,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし	19.4	g
	ABCスープ		★ぶたにく	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	19.0	g
	くだもの				温州蜜柑(早生,生)	82.3	g
15水	おやこごん	○	とりにく,凍り豆腐,★たまご	米,おおむぎ(米粒麦),三温糖	玉葱,にんじん,糸みつば	627	kcal
	わかめのスープ		カットわかめ,★ぶたにく,木綿豆腐	ごま油	りよくとうもやし,だいこん	24.0	g
	はるさめサラダ			緑豆はるさめカット,油,上白糖,ごま油,白いりごま	にんじん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,缶詰(体-別)	19.9	g
						83.8	g
16木	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		681	kcal
	ひじきいりコロッケ		大豆(国産),★ぶたにく,干ひじき	じゃがいも,油,乾燥マッシュポテト,小麦粉,パン粉	玉葱,にんじん	21.9	g
	やさしいため		★ぶたにく	なたね油	玉葱,にんじん,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし,キャベツ,にら	20.3	g
	だいこんのみそしる		木綿豆腐,カットわかめ,白みそ,赤みそ		だいこん,ねぎ,えのきだけ	100.3	g
17金	ポークカレーライス	○	★ぶたにく	米,おおむぎ(米粒麦),油,小麦粉,じゃがいも,三温糖	玉葱,りんご,にんじん,トマト缶詰(ホール)	642	kcal
	イタリアンサラダ			三温糖,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ,玉葱	20.9	g
	くだもの				りんご	18.8	g
						96.5	g
20月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		639	kcal
	さかなのさいきょうやき		すけとうだら,西京みそ	三温糖	しょうが	29.7	g
	ほうれんそうのあえもの			白いりごま,上白糖	ほうれんそう,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし	17.4	g
	いもとまめのカリントあげ		大豆(国産)	かたくり粉,油,じゃがいも,三温糖		87.8	g
	とうふチゲ		木綿豆腐,★ぶたにく,白みそ,赤みそ	緑豆はるさめカット,上白糖,ごま油	ほくさい,ほくさい(キムチ漬),りよくとうもやし,にんじん,にら		
21火	たかなチャーハン	○	★ぶたにく,ちりめんじゃこ	米,おおむぎ(米粒麦),油	にんじん,ねぎ,たかな漬	589	kcal
	チャプチェ		★ぶたにく	油,普通はるさめ(乾),上白糖,ごま油,白すりごま	にんにく(りん茎),玉葱,にんじん,青ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	21.4	g
	トックいりスープ		カットわかめ	トック,油	干し椎茸,干し椎茸,こまつな,えのきだけ,とうもろこし,缶詰	15.2	g
	くだもの				温州蜜柑(早生,生)	89.8	g
22水	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		578	kcal
	とりのてりやき		とりにく	砂糖	しょうが汁,にんにく(りん茎)	24.1	g
	ゆずかあえ			上白糖	ほくさい,りよくとうもやし,にんじん,ゆず(果汁,生)	18.0	g
	かぼちゃのみそしる		★ぶたにく,生揚げ,白みそ,赤みそ	板こんにゃく	だいこん,西洋かぼちゃ,にんじん,ねぎ	75.3	g
23木	こぎつねごはん	○	★ぶたひきにく,とりひきにく,油揚げ	米,油,三温糖	にんじん,しょうが,さやいんげん	656	kcal
	にしきたまご		とりひきにく,大豆(国産),★たまご	油,上白糖	玉葱,にんじん	28.2	g
	キャベツとキュウリのそくせきづけ				きゅうり,キャベツ,にんじん,しょうが	24.0	g
	ぐだくさんみそしる		木綿豆腐,おかか,白みそ,赤みそ	じゃがいも,板こんにゃく	こまつな,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	78.2	g
24金	ハヤシライス	○	★ぶたにく	米,おおむぎ(米粒麦),油,小麦粉,米粉,三温糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム生スライス,セロリー,にんにく(りん茎),トマトピューレ	668	kcal
	ビーンズサラダ		大豆(国産),いんげんまめ,青大豆	油,三温糖	にんじん,キャベツ,りよくとうもやし,とうもろこし,缶詰,玉葱	20.7	g
	くだもの				りんご	22.9	g
						91.9	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。

★12月の給食費の引き落としは12月15日(水)です。お手数ですが残高の確認をお願いいたします。

こんげつへいきんえいようせつしゅりょう
【今月の平均栄養摂取量】

I類 -	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
628	24.4	20.1	318	103	2.1	2.9	283	0.37	0.51	30	4.6	2.3

