

日/曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞おもにエネルギーのもとになる		調味料 その他	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質/塩分
		1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 豆 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類		
2 げつ 月	いなりご飯 / 牛乳	あぶらあげ 揚げ	牛乳			ごはん ご飯	砂糖	しょうゆ 塩 酒 酢	661
	こうやどうふ 高野豆腐の炒め煮	高野豆腐 豚肉	ひじき	にんじん	えだまめ 枝豆	こんにやく こんにやく	ごま油	しょうゆ みりん	25.2
	いものこ汁	豚肉 厚揚げ みそ	いりこ(だし)	にんじん ねぎ	ごぼう	さといも こんにやく			20.2
3 か 火	れんこんとさつまいもの甘辛	鶏肉		さやいんげん	れんこん	ごはん ご飯	砂糖	しょうゆ みりん 酒 塩	681
	グリーンサラダ			チンゲンサイ	レタス きゅうり			ドレッシング	24
	ピリ辛豆乳スープ	豚肉 豆乳 みそ			キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ とうもろこし		油	しょうゆ みりん 酒 塩	20.6
4 か 水	ビーフカレー	牛肉	牛乳	にんじん	たまご 玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく	ごはん ご飯		しょうゆ 塩 酒 酢	768
	まめとひじきのサラダ	大豆	ひじき	にんじん	だいこん 大根 きゅうり レタス 枝豆		油	しょうゆ みりん 酒 塩	22.6
	シュークリーム	卵	スキムミルク			こむぎこ 小麦粉 練乳 砂糖	バター		27
5 も く 木	春菊のかき揚げ	ちくわ		しんじく 春菊	たまご 玉ねぎ	ごはん ご飯	油	しょうゆ	3.2
	のぎわな 野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ	のぎわな 野沢菜(漬け物)				しょうゆ	701
	じゃがもちけんちん汁	鶏肉 かつお節(だし)		にんじん さやいんげん	だいこん 大根 玉ねぎ ごぼう ぶなしめじ	じゃがいも かたくり粉	ごま油	しょうゆ 塩 酒 酢	25.3
6 き ん 金	さば 鯖の塩焼き	さば				ごはん ご飯		しょうゆ 塩 酒	26
	しらあ 白和え(ひじき入り)	豆腐 みそ	ひじき	にんじん ほうれん草		さとう 砂糖	こんにやく ごま	しょうゆ 塩	21.8
	みぞれ汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	だいこん 大根 ごぼう しいたけ しょうが	こんにやく かたくり粉		しょうゆ 塩	2.2
9 げ つ 月	スパニッシュオムレツ	卵 鶏肉	チーズ 牛乳	パセリ	たまご 玉ねぎ	ごはん ご飯		しょうゆ 塩 しょうゆ	683
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり 大根	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ 塩 しょうゆ	25.4
	ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん パセリ トマト	たまご 玉ねぎ とうもろこし セロリ にんにく	マカロニ 砂糖	バター	ドレッシング	21.6
10 か 火	高野豆腐の甘酢あんかけ	高野豆腐		にんじん	たまご 玉ねぎ なす れんこん 枝豆 しょうが	かたくり粉 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん 酢	2.1
	海藻サラダ		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	さとう 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん 酢	30.2
	さつま汁	鶏肉 みそ	いりこ(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ ごぼう	さつまいも こんにやく		しょうゆ 塩	22
11 か 水	ココア揚げパン / 牛乳					パン	油	ココア	2.1
	ペンネとブロッコリーの炒め物	鶏肉	チーズ	アスパラガス にんじん	キャベツ にんにく	マカロニ	オリーブ油	コンソメ	556
	野菜スープ	豚肉		にんじん	だいこん 大根 玉ねぎ レタス			コンソメ 塩 しょうゆ	23.8
12 も く 木	大根と豚肉のみそ煮込み	豚肉 厚揚げ みそ かつお節(だし)		チンゲンサイ にんじん	だいこん 大根	こんにやく 砂糖		しょうゆ 塩 しょうゆ	24.7/2.0
	焼きぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ にんにく	ぎょうざの皮 砂糖	ごま油	しょうゆ 塩	667
	高菜炒め		高菜(漬け物)	にんじん	れんこん	さとう 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ	25.2
13 き ん 金	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	ごはん ご飯		しょうゆ みりん 酒	681
	ひじきの煮物	豚肉 大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん	30.2
	白菜のうま煮	ツナ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん	ほうき 白菜 えのきたけ	さとう 砂糖	かたくり粉	しょうゆ 塩 しょうゆ	22
14 げ つ 月	おでん	鶏肉 とうもろこし 厚揚げ ちくわ	昆布	にんじん	だいこん 大根	さといも こんにやく		しょうゆ みりん 粉末調味料	2.1
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも			かたくり粉 薄力粉	あぶら 油	カレー粉	663
	白菜のおかか和え	かつお節		にんじん	ほうき 白菜 大根			しょうゆ 塩 しょうゆ	29
15 か 火	エビチリ	えび		ねぎ	たまご 玉ねぎ しょうが にんにく	かたくり粉 砂糖	あぶら 油 ごま油	しょうゆ みりん 酒	20.2
	にら入りナムル		わかめ	にら にんじん	もやし	さとう 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ	25.1
	春雨スープ	鶏肉	いりこ(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	春雨		しょうゆ 薄力粉 しょうゆ	14.9
16 か 水	小型コッパン / 牛乳					パン			1.4
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭		にんじん	えのき しめじ		マヨネーズ	コンソメ しょうゆ	662
	サラダ		わかめ		きゅうり だいこん とうもろこし			コンソメ しょうゆ	28.9
17 も く 木	ポトフ	ウインナー		にんじん トマト	たまご 玉ねぎ キャベツ にんにく ぱせり			コンソメ しょうゆ	20.5
	さんまの甘露煮	さんま				ごはん ご飯			2
	れんこんの甘酢漬			にんじん	きゅうり れんこん	こめこ 米粉 砂糖		しょうゆ みりん 酒	667
18 き ん 金	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ	いりこ(だし)	かぼちゃ ねぎ	たまご 玉ねぎ えのきたけ			しょうゆ みりん 酒	24.8
	マーボードウフ	豆腐 ひき肉 みそ 赤みそ		にら にんじん	たまご 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	かたくり粉 砂糖	あぶら 油	しょうゆ	20.4
	鶏肉の春巻き	鶏肉	チーズ	しそ		ピーフン 春巻きの皮	あぶら 油	しょうゆ	2.4
19 げ つ 月	レタスのナムル		小松菜		レタス もやし	さとう 砂糖	ごま油	中華だし しょうゆ	24.4
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉			たまご 玉ねぎ しょうが にんにく	ごはん ご飯		しょうゆ 塩 しょうゆ	1.8
	温野菜のバター炒め			にんじん ブロッコリー		じゃがいも	バター	しょうゆ 塩 しょうゆ	640
20 か 火	ふわふわ卵スープ	鶏肉 卵		ほうれん草 にんじん	たまご 玉ねぎ	かたくり粉		しょうゆ 塩 しょうゆ	27.9
	クリスマスデザート							クリスマスデザート	28.6
21 げ つ 月	クリスマスデザート							クリスマスデザート	2.7

給食の中に「大豆」がさがたをかえて隠れているぞ!!探してみよう!

全校試食会

22日は「冬至」です