



学校給食献立表

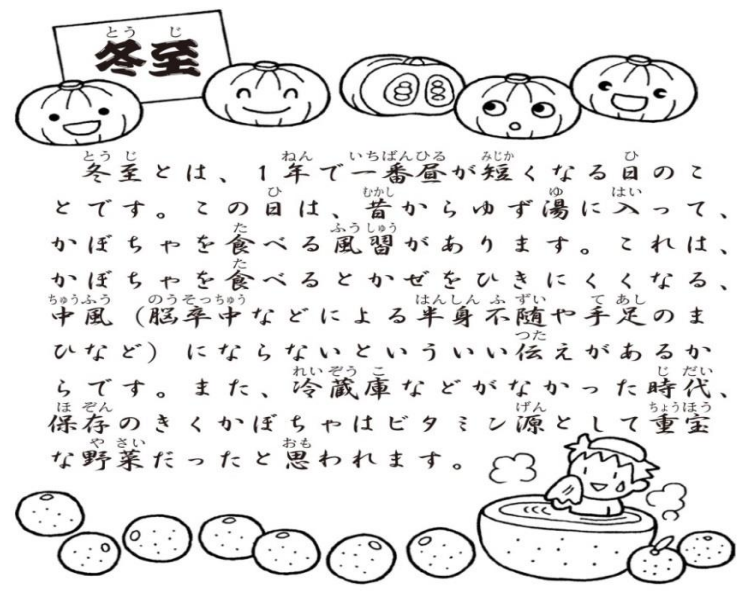
日曜日	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校	
		血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		1群・たんぱく質	1群・たんぱく質	
		1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質	たんぱく質	
1 火	コッペパン かぼのクリームに はなやさいサラダ しろみざかなフライ	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	かぼ はくさい たまねぎ カリフラワー コーン	パン ジャがいも さとう ばんこ こむぎこ	あぶら	688 29.2	783 32.6	
2 水	ごはん ジャがいものそぼろに ひよつづるのすのもの みかん	ぶたにく てんぷら たまご	ぎゅうにゅう ひよつづる	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース きゅうり みかん	ごはん ジャがいも さとう はるさめ	ごま	649 20.6	790 24.3	
3 木	パイナップル イタリアンスープ パンネのミートソース バナナ	たまご ベーコン あいびきにく まめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ コーン にんにく しめじ バナナ	パン パンこ パンネ さとう	あぶら	642 25.8	816 32.5	
4 金	ごはん とうふのちゅうかに こまつなのおかかいため りんご	とうふ ぶたにく つくね	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しいたけ たけのこ たまご エリンギ りんご	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら	695 25.9	847 31.1	
7 月	ごはん さつまいも あじみりんやき ほうれんそうのおひたし	ぶたにく あつあげ あじ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	こんにゃく だいこん ごぼう キャベツ	ごはん さつまいも さとう	あぶら	652 27.7	778 31.3	
8 火	コッペパン おやこうどん いわしのうめのかあげ あまずはくさい!	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ はくさい!	パン うどん	あぶら	608 27.6	715 32.6	
9 水	ごはん あげボールとだいすのにももの こまつな	だいす ミートボール ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう キャベツ もやし	ごはん ジャがいも さとう	ごま	646 23.8	791 28.3	
# 木	しょくパン ブロッコリーとはくさいのスープ じゃがチーズ りんご	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	はくさい! かぶ たまねぎ りんご	パン ジャがいも	オリーブオイル	604 23.3	732 26.0	
# 金	ごはん だいにんのおぼろに うらかみそぼろ くだもの	とりにくあつあげ かまぼこ ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにゃく グリーンピース しょうが もやし ごぼう くだもの	ごはん さとう でんぷん	ごま	649 24.5	793 29.6	
# 月	ふゆやさいかレー (むぎ ごはん) ブロッコリーサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく れんこん たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	687 20.9	839 24.9	
# 火	くろざとうパン マカロニのクリームに こまつなサラダ くだもの	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン グリーンピース たまご きゅうり レモン くだもの	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	608 25.5	762 31.4	
# 水	ごはん マーボーどうふ ばんさんすう	とうふ あいびきにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ たまご もやし きゅうり	ごはん さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら	653 25.6	809 31.2	
# 木	コッペパン ちゃんぽん シュウマイ ゆかりあえ	ぶたにく かまぼこ んぷら うまい	ぎゅうにゅう しゅ	にんじん ねぎ	たまねぎ たまご もやし きくらげ だいこん ゆかり	パン ちゃんぽん	あぶら	607 26.8	726 32.4	
# 金	ごはん のっぺしる いわしのおかか アーモンドあえ	とりにく あつあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく はくさい! もやし	ごはん さといも でんぷん さとう	アーモンド	659 25.9	777 29.1	
# 月	ごはん すいとん ひじきのいりに ちくさやき	とりにく かまぼこ だいす あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しいたけ はくさい だいこん こんにゃく	ごはん さつまいも こむぎこ しらたまご	あぶら	709 25.2	855 29.2	
# 火	はちみつパン えびボールスープ フレンチサラダ かぼちゃフライ	とりにく えびだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい アスパラ	かぼちゃ たまねぎ もやし キャベツ	パン さとう	あぶら	665 24.4	790 29.0	
# 水	てんのうたんじょうび									
# 木	たまごパン ポテトとキャベツのスープ タ ンドリーチキン ア スパラコーンソテー ケーキ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん アスパラ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが りんご コーン	パン じゃがいも ケーキ	あぶら	663 26.8	788 31.2	
								平均栄養価	652 25.3	788 29.9

※ 地元でとれた食材や献立には下線を引いています。

※ 都合により献立を変更する場合があります。

冬野菜のカレー
れんこん、だいこんなどの冬野菜を使ったカレーです。
れんこんなどの根菜は、体を温めるはたらきもあります。

セレクト給食(12月24日 クリスマスケーキ)
24日のケーキは、チョコクリームケーキとホワイトク
リームケーキの2種類からひとつ選ぶセレクト給食です。
お楽しみに・・・



給食では21日にかぼちゃフライをつけます