



ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのにくやちになる	からだのちようしをとのえる	からだのねつやちからになる	
1 木	中華風おこわ 春巻き 野菜スープ 牛乳	ぶたにく やきぶた だいず えび ぎゅうにゅう	ほしいたけ しめじ にんじん たけのこ もやし しょうが にんにく えのき はくさい こまつな エリンギ	もちごめ こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう こむぎこ はるさめ はるまきのかわ	591 22.8
2 金	ごはん 筑前煮 白菜と油揚げのみそ汁 牛乳	とりにく なまあげ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こまつな たけのこ ほしいたけ さやいんげん はくさい	こめ さとう じゃがいも こんにやく	612 26.5
5 月	ごはん ホキの南蛮ダレがけ おほかササラダ ほうれん草のみそ汁 牛乳	ホキ とうふ いとけずりぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ながねぎ キャベツ こまつな にんじん きゅうり ほうれんそう	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	628 27.3
6 火	ジャンバラヤ 肉団子と春雨のスープ サイダーポンチ 牛乳	ウイナー ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ エリンギ ピーマン たけのこ にんにく トマトかん しょうが にら ももかん パインかん みかんかん りんごかん	こめ あぶら はるさめ でんぷん ごまあぶら	618 20.2
7 水	麦ごはん すき焼き風煮 れんこんとにんじんのみそ汁 牛乳	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ながねぎ はねぎ れんこん	こめ おしむぎ さとう しらたき じゃがいも あぶら ごまあぶら	615 26.6
8 木	シナモントースト ビーンズサラダ コーンシチュー 牛乳	ひよこまめ きんときまめ だいず とりにく ツナ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ にんにく たまねぎ コーン コーンクリーム	しょくパン バター さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	619 24.5
9 金	親子丼 すまし汁 くだもの(りんご) 牛乳	とりにく たまご とうふ きざみのり ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ りんご ほうれんそう	こめ さとう	604 25.1
12 月	焼きそば わかめスープ スイートポテト 牛乳	ぶたにく あおのり ベーコン とうふ わかめ クリーム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ながねぎ	むしちゅうかめん あぶら さとう さつまいも パター	619 21.0
13 火	ごはん ゼリーフライ ゆで野菜サラダ えのきと豆腐のみそ汁 牛乳	おから たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ながねぎ もやし えのき こまつな	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	623 21.5

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのにくやちになる	からだのちようしをとのえる	からだのねつやちからになる	
14 水	♪1年2組リクエストメニュー♪ カレーライス じゃこと大根のサラダ くだもの(スイートスプリング) 牛乳	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが だいこん きゅうり にんにく スイートスプリング	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター ごまあぶら	638 21.1
15 木	麦ごはん 鮭のおろしソース 白菜の和え物 具だくさんみそ汁 牛乳	さけ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん ばんのうねぎ はくさい こまつな にんじん ごぼう しめじ ながねぎ	こめ おしむぎ さとう でんぷん ごま じゃがいも ごまあぶら	578 30.1
16 金	★世界の料理(フランス)★ ポテトフランスパン コールスローサラダ ラトウイユ 牛乳	ベーコン チーズ とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム れんこん あかピーマン きピーマン にんにく キャベツ コーン トマトかん グリンピース	ソフトフランスパン あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	588 26.4
19 月	★かみかみメニュー★ かみかみごはん 五目きんぴら じゃがいもの団子汁 牛乳	いりだいず こんぶ あぶらあげ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ れんこん だいこん はくさい ながねぎ しめじ	こめ さとう こんにやく ごまあぶら じゃがいも でんぷん	615 24.1
20 火	ごはん さばのねぎみそ焼き ひじきサラダ 冬野菜のみそ汁 牛乳	さば ひじき あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが もやし にんじん キャベツ かぶ えのき ごぼう ほうれんそう	こめ ごま さとう	582 26.6
21 水	ゆかりごはん 鶏肉と大豆のうま煮 かきたま汁 牛乳	とりにく たまご だいず とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ ほしいたけ しめじ チンゲンさい たけのこ さやいんげん	こめ あぶら さとう でんぷん こんにやく じゃがいも	611 28.0
22 木	★冬至メニュー★ ほうとう風うどん ゆず香和え くだもの(はれひめ) 牛乳	ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう もやし ながねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ ゆず はれひめ	うどん あぶら こんにやく ごまあぶら	578 27.3
23 金	★お楽しみメニュー★ ベーコンと野菜のピラフ ローストチキン ジュリアンスープ ブラウニー 乳酸菌飲料	ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ しょうが にんにく もやし キャベツ グリーンピース	こめ あぶら バター さとう こむぎこ ふんとう	673 22.4

献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



3学期の給食は、1月10日(火)から始まります。

