



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	
2 月	♪2年2組リクエストメニュー♪ 大豆と鶏ひき肉のドライカレー コールスローサラダ りんごのコンポート 牛乳	とりにく だいすたんぱく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	こめ あぶら バター はくりきこ さとう	671 25.0
3 火	豆腐と豚肉のチャンプル丼 じゃがいもの味噌汁 カルピスゼリー 牛乳	ぶたにく たまご とうふ みそ カルピス こなかんてん ぎゅうにゅう	にら もやし たまねぎ にんじん こまつな みかんかん	こめ あぶら じゃがいも さとう	630 26.8
4 水	大豆入りジャンバラヤ いんげん豆のポタージュ □カスタードプリン 牛乳	だいす ウィンナー とりにく たまご いんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ホールコーン あかパプリカ グリーンピース	こめ あぶら バター はくりきこ さとう	694 26.3
5 木	ごはん さばのカレー焼き 野菜のおかかあえ 根菜のごま汁 牛乳	さば けずりぶし とりにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん もやし こまつな キャベツ だいこん ごぼう	こめ あぶら こんにやく すりごま ねりごま	570 27.4
6 金	菜飯 鶏肉とさと芋の煮物 キャベツの味噌汁 牛乳	とりにく みそ ぎゅうにゅう	なめしのもと にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ ごぼう キャベツ	こめ さといも じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	571 20.5
9 月	♪5年1組リクエストメニュー♪ チキンクリームライス フレンチサラダ サイダーボンチ 牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン りんごかん パインアップルかん	こめ バター あぶら さとう はくりきこ	639 18.3
10 火	ごはん 家常豆腐 中華スープ 牛乳	なまあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ほししいたけ にら キャベツ ながねぎ しょうが にんにく だいこん こまつな	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	586 25.3
11 水	□みそラーメン 春巻き くだもの(みかん) 牛乳	とりにく みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールコーン もやし こまつな たけのこ にら みかん	ちゅうかめん あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ はるまきのかわ はくりきこ	650 26.7
12 木	コーンマヨネーズトースト ミネストローネ 大根のサラダ 牛乳	ウィンナー だいす ぎゅうにゅう	とうもろこしかん たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん	しょくパン マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも あぶら さとう	589 18.5

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	
13 金	かやくごはん ひじきのたまご焼き 豆乳仕立ての野菜汁 牛乳	とりにく あぶらあげ たまご ひじき ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ こまつな だいこん キャベツ ながねぎ	こめ さとう あぶら	636 28.5
16 月	ごはん キャベツの和え物 □ねことおばけのハンバーグ きのこのすまし汁 牛乳	とりにく おしどうふ たまご みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん ながねぎ しいたけ えのきたけ ぶなしめじ	こめ パンこ さとう あぶら いりごま さとう ごまあぶら	571 24.9
17 火	キムチチャーハン トック入り中華卵スープ 春雨のサラダ 牛乳	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん しょうが はくさい(キムチ) ながねぎ こまつな たけのこ ホールコーン きゅうり	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら トック かたくりこ はるさめ さとう いりごま	580 20.5
18 水	☆かみかみメニュー☆ ごはん いかの甘辛がらめ 和風サラダ 沢煮椀 牛乳	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし ごぼう しいたけ たけのこ いとみつば	こめ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	582 23.5
19 木	麻婆豆腐丼 海藻サラダ 甘辛粉ふきいも 牛乳	とうふ だいすたんぱく ぶたにく みそ カットわかめ ぎゅうにゅう	たけのこ ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ にら キャベツ きゅうり もやし にんじん	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう バター じゃがいも	613 24.9
20 金	☆冬至メニュー☆ ほうとう風うどん ゆず香和え さつまいもとチョコの蒸しパン 牛乳	ぶたにく あぶらあげ みそ たまご ぎゅうにゅう	はくさい だいこん にんじん ほししいたけ こまつな かぼちゃ もやし キャベツ ゆず(かじゅう)	うどん あぶら さとう ごまあぶら はくりきこ チョコチップ さつまいも	608 22.9
23 月	ごはん じゃこのふりかけ 塩肉じゃが キャベツのサラダ 牛乳	ちりめんじゃこ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり もやし	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき ごまあぶら	574 23.0
24 火	☆クリスマスメニュー①☆ ココアトースト 鶏肉のクリームシチュー グリーンサラダ 牛乳	とりにく なまくりーむ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり もやし	しょくパン グラニューとう バター じゃがいも あぶら はくりきこ さとう	588 22.8
25 水	☆クリスマスメニュー②セレクト☆ ウィンナー入りピラフ フライドチキン 白菜のスープ 乳酸菌飲料(セレクト)	にゅうさんきん いんりょう (セレクト) ウィンナー とりにく	グリーンピース にんじん たまねぎ ホールコーン しょうが はくさい こまつな	こめ バター かたくりこ あぶら	610 23.4

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8日(水)から始まります。

