



# 献立表



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	13才 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	舞茸と白身魚のばら天丼		すけとうだら、茹で大豆、けずり	米、小麦粉、でんぷん、油、砂糖	まいたけ	747 kcal
	かきたま汁	○	木綿豆腐、卵、けずり	でんぷん	玉葱、人参、筍、ねぎ、小松菜	27.8 g
	芋ようかん		寒天	砂糖、さつまいも		20.9 g
2火	マーボー焼きそば		豚挽肉、大豆、豆腐、赤味噌	蒸し中華めん、油、砂糖、でんぷん、ごま油	生姜、にんにく、人参、筍、干し椎茸、ねぎ	2.8 g
	切干大根の中華サラダ	○		ごま油、砂糖	切干し大根、きゅうり、キャベツ、人参、もやし	701 kcal
	豆花(トウファ)		調製豆乳	はちみつ、砂糖	みかん缶、レモン	29.8 g
3水	ご飯			米		26.5 g
	のっぺい煮	○	高野豆腐、鶏肉、けずり	油、里芋、こんにゃく、砂糖、でんぷん	人参、大根、しめじ、グリーンピース	2.6 g
	れんこんと大豆のつくね		大豆、豚挽肉、鶏挽肉、豆腐	砂糖、でんぷん	れんこん、生姜、玉葱	756 kcal
4木	2色揚げパン		きな粉	コッペパン、砂糖、グラニュー糖、油	みかん	31.9 g
	ひよこ豆とウィンナーのスープ	○	ベーコン、ひよこ豆、ウィンナーソーセージ	油、じゃがいも	にんにく、玉葱、キャベツ、パセリ	22.2 g
	ガーリックポテト		鶏肉	油、じゃがいも	にんにく	2.3 g
5金	挽肉とかぼちゃのカレーライス		豚挽肉、ひよこ豆	米、小麦粉、バター、油	にんにく、生姜、玉葱、人参、セロリー、かぼちゃ	680 kcal
	ひじきサラダ	○	干ひじき、ロースハム	砂糖、ごま油	大根、人参、きゅうり、キャベツ、生姜、ねぎ	25.0 g
	ゆずゼリー		寒天	はちみつ、砂糖	ゆず果汁、みかん缶	33.4 g
8月	ご飯			米		2.9 g
	手作りふりかけ	○	けずり、青のり	砂糖		750 kcal
	魚のごまだれ焼き		鯖	砂糖、白ごま		21.0 g
9火	ほうれん草ののり和え		刻みのり		ほうれんそう、キャベツ、もやし	23.0 g
	お事汁		鶏肉、あずき、赤味噌、白味噌、けずり	こんにゃく、里芋	人参、大根、ごぼう	2.0 g
	クリームスパゲッティ	○	鶏肉、牛乳、生クリーム	スパゲッティ、小麦粉、バター、油	人参、玉葱、しめじ、マッシュルーム	696 kcal
10水	冬野菜のマリネ		無調整豆乳	油、オリーブ油、砂糖	キャベツ、かぶ、人参、ブロッコリー、にんにく、玉葱	33.9 g
	いちごマフィン			ホットケーキミックス、グラニュー糖、油、はちみつ	いちごジャム、いちごアイス	21.3 g
	みそずき煮	○	豚肉、豆腐、白味噌	米、油、しらたき、砂糖	玉葱、ごぼう、人参、ねぎ	2.5 g
11木	野菜のマヨしょうゆあえ			マヨネーズ（卵不使用）	キャベツ、ほうれんそう、人参、もやし	866 kcal
	みたらし団子	○		白玉団子、砂糖、でんぷん		24.8 g
	鮭茶漬け		鮭、けずり、刻みのり	米		40.0 g
12金	ししゃものさざれ焼き	○	ししゃも	マヨネーズ（卵不使用）、パン粉	キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン	2.5 g
	味噌ドレッシングサラダ		白味噌	春雨、砂糖、油	みかん	707 kcal
	果物(みかん)					26.4 g
15月	キャロットピラフ		鶏肉	米、油	にんじんジュース、人参、玉葱、ホールコーン、マッシュルーム	18.8 g
	チキングラタン	○	牛乳、生クリーム、鶏肉、粉チーズ	マカロニ、小麦粉、バター、油、パン粉	玉葱、人参、いんげん、マッシュルーム	2.2 g
	キャベツとかぶのスープ		ベーコン	油	キャベツ、かぶ、人参、玉葱	681 kcal
16火	ご飯			米		35.3 g
	魚のおろしソースがけ	○	ほっけ	砂糖、でんぷん	大根	21.7 g
	れんこんのきんぴら		豚肉、竹輪（卵不使用）	油、砂糖、白ごま、ごま油	れんこん、人参、ピーマン	2.7 g
17水	わかめの味噌汁		油揚げ、わかめ、赤味噌、白味噌、けずり		人参、大根、えのきたけ、小松菜、ねぎ	748 kcal
	パン			コッペパン		26.9 g
	フリカデレ	○	豚挽肉、無調整豆乳	油、生パン粉、三温糖	玉葱	31.1 g
18木	ジャーマンポテト		ベーコン	油、じゃがいも	玉葱、ホールコーン	2.9 g
	アイントプフ		ウィンナーソーセージ、レンズ豆		人参、玉葱、セロリー、キャベツ、小松菜	815 kcal
	あんかけチャーハン	○	卵、焼き豚、豚肉、けずり	米、麦、油、砂糖、でんぷん、ごま油	ねぎ、生姜、筍、人参、白菜、干し椎茸、ニラ	26.9 g
19金	白菜のピリ辛サラダ		鶏挽肉	春雨、ごま油、砂糖	きゅうり、人参、白菜、もやし、キャベツ、生姜汁	26.8 g
	ごま団子	○	無調整豆乳	さつまいも、砂糖、小麦粉、白ごま、油		2.9 g
	ご飯			米		709 kcal
20火	そばろふりかけ	○	鶏挽肉、刻み大豆	油、砂糖	生姜	29.9 g
	大歳のごっつお		豆腐、油揚げ、ほろめこんぶ、厚削り	里芋、こんにゃく	ごぼう、大根、人参	22.6 g
	鶏ちゃん焼き		鶏肉	砂糖、油、ごま油	生姜、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、ニラ、もやし	2.7 g
21水	ご飯			米		838 kcal
	スープカレー	○	鶏肉、ウィンナーソーセージ	油、じゃがいも、はちみつ	にんにく、生姜、人参、赤ピーマン、キャベツ	24.6 g
	野菜チップス			さつまいも、油	れんこん、人参、ごぼう	27.9 g
22月	なめらかプリン		卵、牛乳、生クリーム	砂糖		2.6 g
	ご飯			米		702 kcal
	ブリの照り焼き	○	ぶり	砂糖、でんぷん	生姜、ねぎ	31.9 g
23火	大根と水菜のゆずあえ		豆腐、赤味噌、白味噌、けずり	油	大根、水菜、人参、ゆず果汁	21.5 g
	かぼちゃの味噌汁	○			ごぼう、人参、大根、かぼちゃ、しめじ、ねぎ、ほうれんそう	2.9 g
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料			885 kcal
24	野菜ジュース				野菜ミックスジュース	38.2 g
	スパゲッティミートソース	飲み物	豚挽肉、レンズ豆、刻み大豆	スパゲッティ、油、オリーブ油	生姜、にんにく、人参、玉葱、セロリー、グリーンピース	37.2 g
	クリスマスサラダ	リザーブ		ごま油	キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、ホールコーン、人参、にんにく	2.8 g
25	クリスマスチキン		鶏肉	小麦粉、コーンフレーク、油	にんにく、生姜、玉葱	
	グリルチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく	
	チョコババロア	リザーブ	牛乳、生クリーム、ホワイトクリーム	砂糖		

結食は23日で終わります。24日はお弁当を持ってくるください。

※行事、仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※紙の献立表は職員室前の廊下にあります。



23日で2学期の給食は終わります。給食当番はエフロンを持ち帰り、

洗ったものを始業式までに持ってきてください。

3学期は1月9日（金）から給食が始まります。



冬休み