

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	I群 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,でんぶん,油,砂糖	まいたけ	747 kcal
	かきたま汁		木綿豆腐,卵,けずり	でんぶん	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月	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,でんぶん,ごま油	生姜,にんにく,人参,筍,干し椎茸,ねぎ	701 kcal
	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	29.8 g
	豆花(トウファ)		調製豆乳	はちみつ,砂糖	みかん缶,レモン	26.5 g
3月	ご飯	○		米		2.6 g
	のつべい煮		高野豆腐,鶏肉,けずり	油,里芋,こんにゃく,砂糖,でんぶん	人参,大根,しめじ,グリンピース	756 kcal
	れんこんと大豆のつくね		大豆,豚挽肉,鶏挽肉,豆腐	砂糖,でんぶん	れんこん,生姜,玉葱	31.9 g
4月	果物(みかん)	○			みかん	22.2 g
	2色揚げパン		きな粉	コッペパン,砂糖,グラニュー糖,油		2.3 g
	ひよこ豆とウインナーのスープ		ベーコン,ひよこ豆,ウインナーセージ	油,じゃがいも	にんにく,玉葱,キャベツ,パセリ	680 kcal
5月	ガーリックポテト	○	鶏肉	油,じゃがいも	にんにく	25.0 g
	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	33.4 g
	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	2.9 g
6月	ゆずゼリー		寒天	はちみつ,砂糖	ゆず果汁,みかん缶	750 kcal
	ご飯	○		米		21.0 g
	手作りぶりかけ		けずり,青のり	砂糖		23.0 g
7月	魚のごまだれ焼き		鰯	砂糖,白ごま		2.0 g
	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	696 kcal
	お事汁		鶏肉,あすき,赤味噌,白味噌,けずり	こんにゃく,里芋	人参,大根,ごぼう	33.9 g
8月	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	21.3 g
	冬野菜のマリネ			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	40.0 g
	いちごマフィン		無調整豆乳	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,いちごダイス	2.5 g
9月	みそすき煮丼	○	豚肉,豆腐,白味噌	米,油,しらたき,砂糖	玉葱,ごぼう,人参,ねぎ	707 kcal
	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	26.4 g
	みたらし団子			白玉団子,砂糖,でんぶん		18.8 g
10月	鮭茶漬け	○	鮭,けずり,刻みのり	米		2.2 g
	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		681 kcal
	味噌ドレッシングサラダ		白味噌	春雨,砂糖,油	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン	35.3 g
11月	果物(みかん)				みかん	21.7 g
	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	2.7 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	748 kcal
12月	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	26.9 g
	ご飯	○		米		31.1 g
	魚のおろしソースかけ		ほっけ	砂糖,でんぶん	大根	2.9 g
1月	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	681 kcal
	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,えのきだけ,小松菜,ねぎ	32.5 g
	パン	○		コッペパン		19.9 g
2月	ドイツ風料理		豚挽肉,無調整豆乳	油,生パン粉,三温糖	玉葱	2.5 g
	フリカデレ		ベーコン	油,じゃがいも	玉葱,ホールコーン	695 kcal
	ジャーマンポテト		ワインナーセージ,レンズ豆		人参,玉葱,セロリー,キャベツ,小松菜	34.2 g
3月	アイトプフ	○	卵,焼き豚,豚肉,けずり	米,麦,油,砂糖,でんぶん,ごま油	ねぎ,生姜,筍,人参,白菜,干し椎茸,ニラ	29.5 g
	あんかけチャーハン		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	815 kcal
	白菜のビリ辛サラダ		無調整豆乳	さつまいも,砂糖,小麦粉,白ごま,油		26.9 g
4月	ごま団子			米		26.8 g
	ご飯	○				2.9 g
	そぼろぶりかけ		鶏挽肉,刻み大豆	油,砂糖	生姜	709 kcal
5月	大歳のごっつお	○	豆腐,油揚げ,ほそめこんぶ,厚削り	里芋,こんにゃく	ごぼう,大根,人参	29.9 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	22.6 g
	ご飯			米		2.7 g
6月	北海道メニュー	○	鶏肉,ワインナーセージ	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	838 kcal
	スープカレー			さつまいも,油	れんこん,人参,ごぼう	24.6 g
	野菜チップス		卵,牛乳,生クリーム	砂糖		27.9 g
7月	なめらかプリン	○		米		2.6 g
	ご飯					702 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり	砂糖,でんぶん	生姜,ねぎ	31.9 g
8月	大根と水菜のゆずあえ	○			大根,水菜,人参,ゆず果汁	21.5 g
	かぼちゃの味噌汁		豆腐,赤味噌,白味噌,けずり	油	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	○				885 kcal
9月	リザーブメニュー				野菜ミックスジュース	38.2 g
	野菜ジュース		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,グリンピース	37.2 g
	スパゲッティミートソース			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
10月	クリスマスサラダ	○	鶏肉	小麦粉,コーンフレーク,油	にんにく,生姜,玉葱	
	クリスピーチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく	
	グリルチキン		牛乳,生クリーム,ホイップクリーム	砂糖		
24	給食は23日で終わりです。24日はお弁当を持ってきてください。					

※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です。給食当番はエプロンを持ち帰り、洗ったものを始業式まで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