

ひにち	ようび	こんだてのなまえ	ひとこと	血や肉になるもの【赤】	体の調子をとのえるもの【緑】	力や体温になるもの【黄】	1食分 kcal	たんぱく質 g
2	月	中華丼 牛乳	春雨サラダ オレンジゼリー オレンジジュースを使ってゼリーを手作ります。	牛乳飲用 ぶた肉 いか えび 粉寒天	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ はくさい えのきたけ チンゲンサイ もやし きゅうり オレンジジュース	米 油 上白糖 でんぷん 塩こうじ ごま油 はるさめ	584	25.6
3	火	ごはん 牛乳	鮭のレモンしょうゆ焼き ごまあえ 呉汁 呉汁は大豆をすりつぶしたものを入れたみそ汁です。	牛乳飲用 銀鮭 大豆 油揚げ	レモン キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ	米 三温糖 でんぷん 白ごま 上白糖 ゴマペースト じゃがいも	603	27.7
4	水	和風おろしツナスパゲティ 牛乳	みそドレッシングサラダ 愛媛みかん 旬の甘い大根をたっぷり使ったスパゲティを作ります。	牛乳飲用 ツナ きざみのり	だいこん こまつな 葉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン みかん	スパゲティ オリーブ油 三温糖 じゃがいも はちみつ 油	530	22.4
5	木	親子丼 牛乳	野菜とえのきのおひたし りんご 約680個のたまごを割って親子丼を作ります。	牛乳飲用 とり肉 たまご	たまねぎ こねぎ こまつな もやし えのきたけ にんじん りんご	米 上白糖	576	22.7
6	金	丸パン 牛乳	ハンバーグ 粉ふきいも 野菜スープ 野菜や大豆など様々な食材を使ってハンバーグを手作ります。	牛乳飲用 ぶた肉 大豆 牛乳 たまご ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな	丸パン 塩こうじ 油 生パン粉 上白糖 じゃがいも	556	28.0
9	月	焼き鳥ごはん 牛乳	ししゃもの甘辛揚げ 田舎汁 焼き鳥を作って、ごはんに混ぜ込みます。	牛乳飲用 とり肉 たまご きざみのり ししゃも 木綿豆腐	たまねぎ しょうが にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	米 油 赤ざらめ 水あめ 白ごま 三温糖 でんぷん 米粉 上白糖 じゃがいも ごま油	652	28.1
10	火	神奈川県 サンマーメン 牛乳	おかかポテト サイダーフルーツポンチ サンマーメンは神奈川県産の郷土料理です。サンマは入っていません。	牛乳飲用 ぶた肉 削り節	にんにく しょうが にんじん きくらげ たまねぎ もやし ねぎ いら 八雲缶 みかん缶 黄桃缶	ラーメン ごま油 油 でんぷん じゃがいも 上白糖	541	21.4
11	水	セルフフィッシュドッグ 牛乳	スコッチブロス みかん スコッチブロスとはスコットランドの伝統的な料理です。	牛乳飲用 たら ベーコン とり肉 ひよこ豆	キャベツ セロリ にんにく たまねぎ にんじん エリンギ かぶ パセリ みかん	コッパン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 押麦	595	28.9
12	木	ごはん 牛乳	フライド豆腐つくね 野菜のポン酢和え わかたま汁 豆腐やとり肉など10種類の食材を混ぜて揚げます。	牛乳飲用 豆腐 とり肉 ちりめんじゃこ ひじき たまご ぶた肉 わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが もやし こまつな はくさい すだち えのきたけ	米 油 白ごま でんぷん 上白糖	622	25.3
13	金	チキンカレーライス 牛乳	わかめサラダ りんご 何度もリクエストがあったチキンカレーライスです！	牛乳飲用 とり肉 粉チーズ わかめ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	米 油 じゃがいも はちみつ 小麦粉 バター ごま油 上白糖	643	20.0
16	月	わかめしらすごはん 牛乳	肉どうぶ 野菜のごましょうゆかけ 肉どうぶは京都府の郷土料理です。	牛乳飲用 しらす干し わかめ ぶた肉 豆腐	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ もやし	米 油 白ごま こんにゃく 上白糖	602	28.0
17	火	えびクリームライス 牛乳	ひよこ豆入りサラダ ネーブルオレンジ ひよこ豆は、ひよこ豆のような形をした小さい豆です。	牛乳飲用 とり肉 牛乳 脱脂粉乳 えび 豆乳 生クリーム 粉チーズ ひよこ豆	にんじん セロリ たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり ネーブルオレンジ	米 油 小麦粉 バター 塩こうじ 上白糖 白ごま	635	23.7
18	水	ごはん 牛乳	サバのスパイシー焼き おひたし 豆腐のみそ汁 骨を取ったさばをケチャップやカレー粉に漬け込んで焼きます。	牛乳飲用 さば 木綿豆腐 油揚げ わかめ	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	米	559	26.4
19	木	チャーハン 牛乳	ごまだれビーンズポテト 春雨スープ 大豆とじゃがいもを揚げてごまだれをからめます。	牛乳飲用 ぶた肉 たまご 大豆 とり肉	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ こねぎ たまねぎ こまつな	米 油 ごま油 上白糖 じゃがいも でんぷん 白ごま 三温糖 水あめ はるさめ	626	22.2
20	金	冬至 ほうとう 牛乳	変わり漬け 白玉きなこ 冬至の日に「ん」がつくものを食べると運がつくといわれています。	牛乳飲用 ぶた肉 油揚げ きな粉	にんじん だいこん えのきたけ はくさい かぼちゃ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり ゆず	ほうとう 上白糖 ごま油 白玉	542	21.1
23	月	クリスマス リースパン 牛乳	フライドチキン ☆ミネストローネ ミルメーク (ココア) クリスマス給食です☆ミネストローネは牛乳に混ぜて飲みます！	牛乳飲用 ベーコン とり肉 レンズ豆 かまぼこ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト トマト缶	ミルメーク (ココア) あしたばパン 油 塩こうじ でんぷん 小麦粉 赤ざらめ 上白糖	605	27.0
24	火	香川県 しっぽうどん 牛乳	糸こんにゃくあえ みるかりんとう 大掃除の後にはこんにゃくを食べる習慣があるそうです。	牛乳飲用 とり肉 油揚げ さつま揚げ 脱脂粉乳	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ こまつな キャベツ	油 うどん ごま油 こんにゃく 上白糖 さつまいも	562	21.3

※献立は都合により変更することがあります。

12月の給食目標は…「衛生に気を付けて食事をしよう」です！

