



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名						1人分 - Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
					体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品		
2	月	麦ごはん		あげ餃子 拌三絲 もやしのスープ	豚ひき肉,豚中肉 牛乳飲用	にら,にんじん,こまつな	ねぎ,はくさい,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,もやし	米,押麦,きょうごの皮,緑豆はるさめ,上白糖	あげ油,ごま油,白ごま,油	819 kcal 23 g 2.7 g	
3	火	麦ごはん		魚のみそ焼焼き 野菜のうま煮 呉汁	めだい,豚中肉,油揚げ,大豆,赤みそ 牛乳飲用	にんじん,さやいんげん,こまつな	しょうが,たまねぎ,干しいたけ,だいこん,ねぎ	米,押麦,塩麹,上白糖,こんにゃく,じゃがいも	油	713 kcal 36 g 2.5 g	
4	水	ごま風味うどん		じゃがいものホイール焼き みかん	鶏肉,油揚げ,赤みそ,白みそ,ベーコン 牛乳飲用	にんじん,こまつな	しょうが,たまねぎ,たけのこ,水蒸,干しいたけ,はくさい,ねぎ,みかん	冷凍うどん,じゃがいも	油,ねりごま,白ごま,サラダ油,バター	733 kcal 27 g 2.8 g	
5	木	森のピザトースト		クラムチャウダー ゆうやけゼリー	ベーコン,ピーパタテ,あさり ピザチーズ,牛乳飲用,牛乳調理用,脱脂粉乳,生クリーム,粉寒天	ホールトマト,ピーマン,にんじん	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,水蒸,エリンギ,ぶなしめじ,オレシージュース	無塩食パン,じゃがいも,小麦粉,上白糖	油,バター	729 kcal 32 g 2.8 g	
6	金	えびチャーハン		豆腐入り五目スープ 早香	鶏卵,ベーコン,むきえび,豚中肉,木綿豆腐 牛乳飲用	にんじん,ピーマン,こまつな	にんにく,しょうが,干しいたけ,ねぎ,たまねぎ,たけのこ,水蒸,はくさい,早香	米,米粒麦,上白糖,でんぷん	油,白ごま,ごま油	719 kcal 32 g 3.3 g	
9	月	スパゲティ ミートビーンズソース		きのこソテーサラダ みはや	豚ひき肉,豚レバーチップ,大豆 粉チーズ,牛乳飲用	にんじん,ホールトマト	にんにく,セロリ,たまねぎ,エリンギ,ぶなしめじ,まいたけ,キャベツ,みはや	スパゲティ,上白糖,小麦粉	オリーブ油,サラダ油,油	715 kcal 31 g 2.8 g	
10	火	こぎつねごはん		小魚のから揚げ 石狩汁	鶏ひき肉,油揚げ,生鮭,木綿豆腐,白みそ,赤みそ 牛乳飲用,きびなご,あおのり	にんじん,さやいんげん,こまつな	だいこん,ねぎ	米,米粒麦,もち米,上白糖,でんぷん,米粉,じゃがいも	あげ油	719 kcal 33 g 3.4 g	
11	水	ごはん あさり昆布の佃煮		魚の塩麹焼き もやしのごまじょうゆかけ むらくも汁	あさり,水蒸,生鮭,木綿豆腐,鶏卵 角切昆布,牛乳飲用	にんじん,こまつな	しょうが,もやし,きゅうり,しょうが汁,ねぎ	米,米粒麦,上白糖,水あめ,塩麹,でんぷん	白ごま,サラダ油,ごま油	713 kcal 34 g 2.7 g	
12	木	ハンガリーの味巡り ガーリックトースト				ベーコン,豚ひき肉,ツナ缶 牛乳飲用,粉チーズ	にんじん,ホールトマト,赤ピーマン	にんにく,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	無塩食パン,じゃがいも,小麦粉,はちみつ	バター,油,サラダ油	713 kcal 26 g 2.7 g
13	金	わかめごはん		ぎせい豆腐 根菜のみそ汁	鶏ひき肉,絞豆腐,鶏卵,油揚げ,白みそ,赤みそ 炊き込みわかめ,牛乳飲用	にんじん,さやいんげん,こまつな	しょうが,干しいたけ,たけのこ,水蒸,洗い洗いごぼう,だいこん,ねぎ	米,米粒麦,上白糖,でんぷん,じゃがいも	サラダ油,白ごま,油	711 kcal 31 g 2.8 g	
16	月	豚肉の柳川丼		ごまあえ 豆腐と油揚げのみそ汁	豚肉,鶏卵,木綿豆腐,油揚げ,白みそ 牛乳飲用,生わかめ	こまつな,にんじん	洗い洗いごぼう,たまねぎ,キャベツ,もやし,えのきたけ	米,米粒麦,上白糖	ごま油,白ごま	785 kcal 35 g 3.5 g	
17	火	ナン		お豆のキーマカレー 寒天入り海藻サラダ ジョア	豚ひき肉,豚レバーチップ,レンズまめ,ひよこ豆 牛乳飲用,粉チーズ,海藻ミックス,耐熱系寒天,ジョア,マスカット	にんじん,ホールトマト	にんにく,セロリ,しょうが,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	ナン,じゃがいも,マンゴー,チャツネ,小麦粉,はちみつ	油,バター,サラダ油	711 kcal 31 g 3.1 g	
18	水	オリエンタルピラフ		じゃがいものフレンチサラダ 卵入りイタリアンスープ	鶏肉,むきえび,ベーコン,鶏卵 牛乳飲用,粉チーズ	にんじん,ピーマン,こまつな	たまねぎ,マッシュルーム,水蒸,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	米,米粒麦,じゃがいも,はちみつ,生パン粉	バター,油,サラダ油	713 kcal 30 g 3.2 g	
19	木	麦ごはん		魚のごまだれ焼き ひじきの炒め煮 豚汁	生鮭,鶏肉,油揚げ,豚中肉,白みそ,赤みそ 牛乳飲用,干ひじき	にんじん,こまつな	だいこん	米,押麦,上白糖,しらたき,じゃがいも	白ごま,油,ごま油	744 kcal 34 g 2.7 g	
20	金	冬至(21日)の行事食 ほうとう				豚中肉,油揚げ,赤みそ,白みそ 煮干し,牛乳飲用,牛乳調理用,脱脂粉乳,生クリーム	にんじん,かぼちゃ,こまつな	だいこん,はくさい,ねぎ,もやし,ゆず果汁	冷凍ほうとう,上白糖,さつまいも	白ごま,バター	720 kcal 27 g 3.2 g
23	月	韓国の味巡り 麦ごはん				豚中肉,あさり,水蒸,生揚げ 牛乳飲用,耐熱系寒天,もみどり	にんじん,にら,こまつな	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,水蒸,はくさい,はくさいキムチ,ねぎ,キャベツ,きゅうり	米,押麦,上白糖,でんぷん	油,ごま油,白ごま	783 kcal 34 g 2.8 g
24	火	クリスマスの行事食 黒砂糖パン				鶏肉,ベーコン,豚肉,レンズまめ 牛乳飲用,粉チーズ	ホールトマト	しょうが,にんにく,セロリ,たまねぎ	黒砂糖パン,小麦粉,米粉,コーンフレーク,じゃがいも,シエルマカロニ	あげ油,油	751 kcal 33 g 2.9 g
25	水	アメリカの味巡り ジャンバラヤ				鶏肉,チョリソー,ソーセージ,むきえび,ベーコン,豚中肉,レンズまめ 牛乳飲用	ホールトマト,赤ピーマン,ピーマン,にんじん,こまつな	にんにく,セロリ,たまねぎ,しょうが,エリンギ,キャベツ,ホールコーン,パイン缶,みかん缶,アロエ缶,レモン汁	米,米粒麦,上白糖	油,オリーブ油	714 kcal 27 g 2.7 g

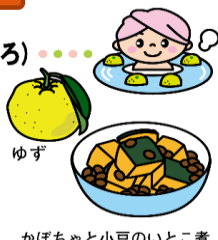
★都合により、献立が変更になる場合があります。

★5日…5組の給食なし(区球技大会) 10日…1年の給食なし(伝統工芸体験)

12月の行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

