










ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I初	たんばく しつ	ししつ	しょうえん そうとう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
9 (金)	○	かしわねぎのわふうミートソース スパゲティ(スパゲティ)	ぎゅうにゅう／ しろいんげん まめ だいず ぶたにく とりにく みそ	トマト たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが	こめこ スパゲティ さとう あぶら	634	29.3	21.2	2.85
		ツナいりポテトサラダ★	ツナ	にんじん ほうれんそう とうもろこし レモン	じゃがいも さとう あぶら				
		アセロラゼリー★	かんてん	アセロラ レモン	さとう みずあめ				
13 (火)	○	ななくさごはん	ぎゅうにゅう／かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんば	こめ さとう	577	24.1	16.8	2.31
		いなだのてりやき	いなだ		さとう				
		ごもくきんぴら★	ぶたにく	にんじん さやいんげん ごぼう	しらたき さとう ごまあぶら				
		しらたまぞうに	こんぶ わかめ なると	にんじん だいこん はくさい	しらたまもち さといも				
14 (水)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	607	26.0	19.1	2.20
		さんしょくそぼろごはんのぐ	だいず ぶたにく とりにく	にんじん グリンピース しょうが	さとう あぶら				
		ごまあえ		こまつな キャベツ もやし	さとう ごま				
		おでん 	なまあげ こんぶ さつまあげ うすらたまご	だいこん	こんにゃく さといも				
15 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	603	27.2	19.0	2.28
		おかかふりかけ	かつおぶし のり 	まっちゃん	さとう でんぶん				
		いかのチリソースかけ	いか 	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう あぶら				
		じゃがいものごまサラダ		こまつな にんじん とうもろこし しょうが	じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら				
16 (金)	○	たまごととうふのちゅうかスープ	とうふ ベーコン たまご	たまねぎ とうもろこし はくさい	でんぶん	590	25.7	27.6	2.45
		たんたんふうつけめん★ (ちゃんぽんめん)	ぎゅうにゅう／ とうにゅう だいず ぶたにく みそ	チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ちゃんぽんめん さとう ごま ごまあぶら あぶら				
		かいそうサラダ★	わかめ さくらそう こんぶ かんてん すぎのり くきわかめ	にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ	あぶら				
		チーズドッグ	たまご チーズ スキムミルク		さとう こむぎこ あぶら				
19 (月)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	591	26.3	19.2	1.96
		ビビンバ(にく)	だいず ぶたにく	しょうが にんにく	さとう あぶら				
		ビビンバ(やさい)		こまつな にんじん だいこん	さとう ごま ごまあぶら				
		タッゲジャンスープ	とうふ とりにく	にら にんじん たまねぎ もやし しいたけ はくさい にんにく パプリカ しょうが	さとう ごまあぶら				
20 (火)	○	ぶどうパン	ぎゅうにゅう／	ぶどう	パン	583	24.6	22.8	2.17
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ レモン	さとう あぶら				
		さけのオーロラシチュー	しろいんげんまめ とうにゅう さけ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう 	にんじん ほうれんそう たまねぎ	こめこ じゃがいも バター				
		スナックアーモンド			アーモンド				
21 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	600	24.8	17.7	2.28
		いわしのうめかばやき 	いわし	うめ りんご	さとう あぶら でんぶん				
		はくさいのごまこんぶあえ	こんぶ	にんじん はくさい もやし えのきたけ	さとう ごま				
		どさんこじる	とうふ こんぶ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし	じゃがいも バター				
22 (木)	○	りんご		りんご		643	27.8	19.6	2.49
		むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ				
		ふゆやさいのカレー	しろいんげんまめ だいず ぶたにく	にんじん ブロッコリー たまねぎ れんこん りんご トマト しょうが にんにく かぼちゃ	さつまいも こめこ さとう でんぶん あぶら ココア こむぎこ				
		さっぱりツナサラダ	わかめ ツナ	こまつな とうもろこし もやし レモン	あぶら				
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん				

かしわのねぎをつかった
ミートソースです 

おしょうがつりょうり 

かんこくりょうり 

1がつ22にちは
カレーのひです 

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あか	みどり	きいろ	I初年級	たんぱく しつ	ししつ	しよくえん そうどう りよう
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
23 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	566	25.9	14.4	2.35
		さばのおろしに	さば	だいこん	さとう でんぶん				
		いそかあえ	のり	ごまつな キャベツ もやし えのきたけ	さとう				
		いもに	なまあげ こんぶ ぶたにく	にんじん ごぼう ねぎ はくさい しめじ	さといも さとう				
		ひとくちぶどうゼリー		ぶどう	さとう みずあめ				
26 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	587	23.2	16.1	2.23
		やきさんがのしょうがだれ	いわし すけそうたら みそ	しょうが ねぎ しそ しょうが	でんぶん さとう オリーブオイル パンこ				
		なのはないりおかかあえ	かつおぶし	なのはな にんじん キャベツ もやし	さとう				
		さつまいもとあつあげのみそしる	なまあげ みそ	ほうれんそう ねぎ	さつまいも				
		こくとうだいず	だいず		さとう こくとう かんばいこ こむぎこ でんぶん あぶら				
27 (火)	○	はいがパン	ぎゅうにゅう／		パン	628	21.9	22.5	2.90
		ししゃものフリット(2ほん)	ししゃも あおのり		あぶら こむぎこ さとう こめこ でんぶん				
		きゃべつとしめじのサラダ		にんじん キャベツ きゅうり レモン しめじ	あぶら				
		コーンスープ★	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ セロリ とうもろこし マッシュルーム	こめこ じゃがいも				
28 (水)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	694	25.9	22.3	2.32
		とりひきにくのバジルいため	だいず とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ しょうが にんにく バジル	でんぶん さとう あぶら				
		のりしおれんこん	あおのり	れんこん	あぶら				
		オニオンスープ	ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	あぶら				
		りんごのタルト	とうにゅう だいず	りんご	こめこ さとう あぶら みずあめ でんぶん コーンフラワー ショートニング				
29 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	615	28.6	17.6	2.59
		とうふハンバーグの きのこあんかけ	とうふ とりにく	えのきたけ エリンギ たまねぎ	でんぶん さとう ラード				
		かぶとツナのぼんずあえ	わかめ ツナ	にんじん かぶ はくさい ゆず 	さとう ごま				
		ぶたにくとキャベツのみそしる	とうふ ぶたにく みそ	かぶのは ほうれんそう キャベツ 	さとう				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン						
30 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	633	27.3	21.5	2.79
		あじつけのり	のり 		さとう				
		とりにくのからあげ★	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん ごまあぶら あぶら				
		ピーマンのみそきんぴら	ちくわ みそ	にんじん ピーマン ごぼう	こんにやく さとう ごまあぶら				
		とんじる★	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく じゃがいも				
平均栄養量						610	25.9	19.8	2.41

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※別配缶は（ ）で表記してあります。例）めん料理のスパゲティなど ★米は通年千葉県産を使用しています。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18～32)g、脂質/18.1(17.8～21.3)g（摂取I初年級の20～30%）、食塩相当量/2g未満です。

各学校からのリクエスト給食を取り入れています。
献立名の後ろに「★」がついているものがリク
エストの多かった献立です。おたのしみに！

みんなのリクエストにおこたえます！

冬本番！かぜやインフルエンザから身体を守りましょう

手洗い

うがい

食事

睡眠

かぜよぼう
風邪予防