



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補キ*	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
			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
1 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	635	25.9	20.8	2.34
		子持ちししゃもごまフライ	豆乳 ししゃも(卵入り)		小麦粉 パン粉 ごま サラダ油				
		のりあえ	のり	人参 ほうれん草 もやし					
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ごぼう 長ねぎ ほんしめじ	じゃがいも こんにゃく サラダ油				
		はやか(柑橘果物)		はやか					
2 (木)	○	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう／	ゆかり粉	米 麦 ごま	610	23.1	18.1	2.45
		おでん(うずら卵入り)	昆布 さつまあげ 竹輪 鶏肉 うずら卵	大根	じゃがいも こんにゃく				
		ツナとわかめのあえもの	わかめ ライトツナフレーク	人参 キャベツ きゅうり	きび砂糖				
		みかん		みかん					
		いり大豆	大豆						

3 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	636	28.2	21.9	2.08
		さばのカレー焼き	さば	しょうが 玉ねぎ にんにく					
		きんぴらごぼう	豚肉	人参 ごぼう れんこん	こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		じゃがいもと大根のみそ汁	豆腐 みそ わかめ	大根 長ねぎ	じゃがいも				
		ハニーアーモンド	きな粉		はちみつ アーモンド				

6 (月)	○	チゲ豆腐丼(うずら卵入り)	ぎゅうにゅう／ 豆腐 豚肉 うずら卵	チンゲン菜 人参 しょうが にんにく 長ねぎ キムチ 干しいたけ	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	621	28.0	19.0	2.71
		ナムル		ほうれん草 キャベツ にんにく 大豆もやし	きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		トックとわかめのスープ	わかめ 鶏肉	人参 長ねぎ えのきたけ	トック				
		小魚大豆	大豆 煮干し						

7 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	614	29.5	18.2	2.48
		ほっけ一夜干し	ほっけ						
		肉じゃが	豚肉	人参 さやいんげん たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		かぶり汁	大豆 厚揚げ みそ	かぶ 長ねぎ					
		りんご		りんご					

8 (水)	○	ガーリックトースト	ぎゅうにゅう／	パセリ	食パン オリーブ油 バター	615	24.3	25.4	2.34
		カリフラワーの米粉シチュー	青大豆 いんげん豆 豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 カリフラワー 玉ねぎ	米粉 じゃがいも バター サラダ油				
		海藻サラダ	海藻ミックス	人参 キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖 ごま サラダ油				
		カシューナッツ			カシューナッツ				
		オレンジ		夢オレンジ					

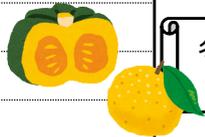
9 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	675	29.5	27.1	2.47
		さんまのさっぱり煮	さんま	しょうが にんにく 長ねぎ	砂糖				
		ごまあえ		人参 ほうれん草 もやし	きび砂糖 ごま ごまペースト				
		かきたま汁	豆腐 わかめ 卵	長ねぎ	でん粉				
		ふくふく豆	大豆 きな粉		砂糖				

10 (金)	○	セルフオムライス(薄焼き卵・チキンライス(乳入り))	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 薄焼きたまご	人参 グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム	米 麦 バター サラダ油	622	23.5	17.7	2.80
		バターコーンポテト	牛乳	コーン缶	じゃがいも バター				
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン	人参 ほうれん草 玉葱 白菜					
		ばくがゼリー(乳入り)			麦芽ゼリー				
		いり大豆	大豆						

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I材料*	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん	
			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	
13 (月)	○	みそかつ丼	ぎゅうにゅう/ そ 豚肉	豆乳 み	にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 きび 砂糖 ごま ごま油 サラダ油	611	25.6	14.8	1.98
		おひたし			人参 ほうれん草 もやし					
		のっぺい汁	厚揚げ		小松菜 人参 長ねぎ	里いも でん粉 こんにやく				
		ミニフルーツしらたま			みかん缶 バイン缶 黄桃缶	しらたまもち				
		小魚	煮干し							
14 (火)	○	甘納豆パン	ぎゅうにゅう/ 豆			甘納豆パン	659	30.1	23.5	2.17
		さけの粒マスタード焼き	さけ		パセリ きゅうり 玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ				
		ドレッシングサラダ			人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし レモン果汁	砂糖 サラダ油				
		ミネストローネスープ	いんげん豆 豚肉		トマト缶 人参 キャベツ セロリー 玉ね ぎ にんにく	じゃがいも 砂糖 サラダ油				
		みかん			みかん					
15 (水)	○	じゅーしい	ぎゅうにゅう/ 昆布 豚肉	油揚げ	人参 ごぼう ぶなしめじ	米 麦 こんにやく	625	23.8	24.0	2.46
		大豆とさつまいもの甘辛煮(うずら卵入り)	大豆 鶏肉 うずら卵		人参 さやいんげん ごぼう しょうが	さつまいも こんにやく きび 砂糖 サラダ油				
		とうがンのみそ汁	みそ		ほうれん草 冬瓜 長ねぎ					
		アーモンド				アーモンド				
		はやか(柑橘果物)			はやか					
16 (木)	○	たらこスパゲティ(魚卵・乳・小麦入り)	ぎゅうにゅう/ 豆 豆乳 のり	いんげん たらこ	人参 ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ 生クリーム オ リーブ油 バター	642	25.4	19.7	2.54
		千切り野菜スープ			人参 キャベツ セロリー 玉ねぎ	サラダ油				
		シュトーレンカップケーキ (乳・卵・小麦入り)	卵 牛乳		ドライフルーツミックス(レーズン、クラン ベリー、パパイア、パイナップル)	小麦粉 砂糖 バター				
		いり大豆	大豆							
17 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ 			米 麦	626	26.5	18.6	2.20
		ぶりの照り焼き	ぶり			水あめ きび砂糖 サラダ油				
		ゆずポン酢和え			みず菜 人参 ほうれん草 もやし ゆず					
		かぼちゃ米粉すいとん汁	みそ 鶏肉		かぼちゃ 人参 長ねぎ 白菜 干しいた け	米粉 でん粉				
		りんご			りんご					
平均栄養量						630	26.4	20.7	2.39	



クリスマス
こんだて



冬至(とうじ)
こんだて

★6年生のみスペシャル給食★

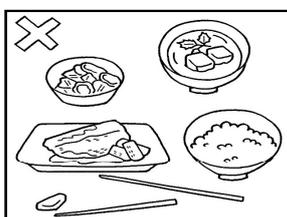
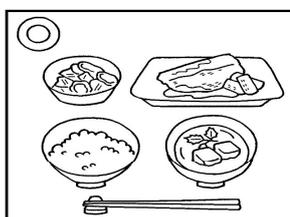
20 (月)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう/ わかめ		米 麦 ごま	709	37.6	19.9	3.05	
		◎ユーリンチー(セレクト)	鶏肉		しょうが にんにく 長ねぎ					でん粉 砂糖 ごま油 サラ ダ油
		◎さけの照り焼き(セレクト)	さけ							でん粉 水あめ きび砂糖 サ ラダ油
		もやしと春雨のサラダ			人参 きゅうり もやし					春雨 きび砂糖 ごま油 サ ラダ油
		白菜と豚肉のスープ	豚肉		人参 しょうが 長ねぎ 白菜 干しいた け					
		フルーツセット(みかん・りんご)			みかん りんご					
平均栄養量						636	27.2	20.6	2.43	



※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。

※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材料の20~30%)、塩分/2g未満です。



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

