

日	曜 日	牛 乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1杯分(kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	
											脂質(g)	
										食塩相当量(g)		
1	火	○	ごはん	とりそぼろ ツナとやさいのごまあえ いもだんごじる	とりにく たまご ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが えだまめ もやし だいこん なかなぎ しいだけ	こめ きびざとう じゃがいも	すりごま	625 26.3 16.9 2.4	
2	水	○	バターロールパン (ジャム)	ちりめんじゃこのサラダ チリコンカン りんご	だいす ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん パセリ とまと	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム りんご	こむぎこ きびざとう ジャム	いりごま ごまあぶら サラダあぶら	603 23.2 21.6 2.7	
3	木	○	ごはん	ユーリンチー のりマヨサラダ サムゲタンふうスープ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きざみのり	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	なかなぎ キャベツ れんこん えのきたけ しいだけ もやし	こめ でんぶん きびざとう	あぶら ごまあぶら いりごま マヨネーズ	627 28.6 18.1 2.3	
4	金	○	もちげんまいいり ごはん	さけのオイネーズやき ぎゅうにくとごぼうのいために かまぼこいりおひたし	さけ ぎゅうにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しょうが	こめ げんまい きびざとう	マヨネーズ いりごま	671 29.4 25.8 1.8	
7	月	○	いりこなめし	やさしいりあつやきたまご きりぼしだいこんのにもの どさんごじる	たまご さつまあげ あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しいだけ キャベツ たまねぎ コーン	こめ きびざとう じゃがいも	サラダあぶら バター	643 23.3 17.9 2.8	
8	火	○	バターライス	ドライカレー ミネストローネ ごまいりキャベツサラダ	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン にんじん パセリ とまと ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ セロリ レーズン キャベツ コーン	こめ おおむぎ こむぎこ きびざとう	バター なまクリーム サラダあぶら いりごま マヨネーズ	697 24.4 26.2 3.0	
9	水	●	やきにく チャーハン	かいそうサラダ ふかひれスープ にくだんごもちこめむし ミルメーク	ぎゅうにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが なかなぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ もちこめ さとう マロニー ミルメーク	サラダあぶら	613 26.4 19.1 2.7	
10	木	○	ソフトめん	おさかなナゲット2こ もやしのカレーあえ ミートソース	ぶたにく ぎゅうにく ハム あじすりみ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ とまと	にんにく たまねぎ セロリ もやし	こむぎこ きびざとう	バター オリーブオイル	706 27.8 26.3 2.7	
11	金	○	ごはん	はるまき ごまいりツナサラダ たまごとツナのちゅうかスープ	ぶたにく ロースハム とうふ ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり キャベツ クリームコーン コーン	こめ さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら いりごま	690 20.8 28.4 2.1	
14	月	○	むぎごはん	ハンバーグたまねぎソース ほうれんそうのソテー とうふのみそじる	とりにく ぶたにく ウィンナー とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ コーン なかなぎ だいこん	こめ むぎ きびざとう	サラダあぶら バター	641 23.3 21.1 2.5	
15	火	○	ごはん (ふりかけ)	さわらてりやき れんこんのきんぴら きのこけんちんじる	さわら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん しめじ だいこん ごぼう しいだけ なかなぎ	こめ さといも	ごまあぶら	605 27.3 16.4 1.5	
16	水	○	キムたくごはん	いかのチリソースがけ チキンサラダ カルピススープ いりだいす	いか ささみ ぎゅうにく たまご だいす	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	なかなぎ にんにく しょうが はくさい もやし きゅうり キャベツ だけのこ しめじ	こめ きびざとう でんぶん さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	641 33.1 19.7 2.7	
17	木	○	キャロットピラフ	ハニーチキン ひじきのマリネ とうにゅうスープ	ツナ とりにく ハム ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	マッシュルーム コーン しょうが きゅうり はくさい なかなぎ えのきたけ	こめ むぎ はちみつ きびざとう	バター サラダあぶら	638 31.1 18.2 2.9	
18	金	○	はちみつパン (ジャム)	こんにゃくサラダ ビーフシチュー みかん	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ みかん	こむぎこ じゃがいも きびざとう	サラダあぶら バター ジャム なまクリーム マーガリン	642 19.5 27.5 1.9	
21	月	○	ちゃめし	わかさぎのフリッター ゆずいりおでん なめだけあえ ヨーグルトレーズン	わかさぎ うすらたまご がんも ちくわ あげボール	ぎゅうにゅう こんぶ きざみのり ヨーグルト	こまつな にんじん	だいこん なめだけ	こめ きびざとう	サラダあぶら	668 24.4 21.1 2.8	
22	火	○	テーブルロール たてわりパン (ツナマヨネーズ)	クリスマスチキン コンソメスープ いろいろサラダ てづくりチョコ バナナケーキ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ピーマン バナナ	パン じゃがいも さとう チョコチップ	バター サラダあぶら	645 25.4 25.3 3.6	
冬至にかぼちゃ・ゆず					【給食費についてのお願い】11月分の給食費は、R3. 2月1日が納付日（振替日）です。早めに口座への入金をお願いします。					学校給食摂取基準（基準）		月平均
冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんが）を食べます。					★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります					熱量： 650kcal		650
										たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)		25.8
										脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		22.2
										食塩相当量： 2.0g以下		2.5

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります

香料に関するご配慮をお願いします。

衣料用洗剤や柔軟剤などに含まれる香料等の特定の化学物質に対して、過敏に反応し、頭痛や吐き気などの症状を誘発される方がいます。給食の白衣を洗濯する際には、香りの強い柔軟剤など他人には不快に感じることもありますのでご配慮ください。

