

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			
				たんぱく質	しつ むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質		
★1日のにくまんは八生小1年生のリクエストです。											
1	月	○	ごはん	ぶたにくのねぎしおいため きのこけんちんじる ブチにくまん あじつけのり	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ もやし レモン だいこん しいたけ えのきだけ なめこ	ごめ でんぶん こま こま あぶら	631 23.5 14.7 1.7	
2	火	○	キャラメル あげパン	ポルチーニクリームファルファッレ ブロッコリーとコーンのサラダ サキサキチーズ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん バセリ ブロッコリー	にんにく マッシュルーム たまねぎ コーン	パン ミルマーク ファルファッレ こむぎこ さとう	なたねあぶら オリーブオイル ポルチーニソース バター なまクリーム サラダあぶら	679 25.1 33.9 2.8
3	水	○	ごはん	シルバーのちゃんちゃんやき なっとうあえ ちばのめぐみじる	みそ シルバー なっとう かつおぶし ぶたにく にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	ごめ さといも	バター サラダあぶら	682 28.4 17.5 2.3
4	木	○	ツイストパン	とりにくのレモンからあげ のりマヨサラダフリー クリームかぼちゃスープ クリスマスがまちどおしいクッキー	とりにく かまぼこ ハムたまご	ぎゅうにゅう のり こなチーズ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ バセリ	しょうが にんにく レモン キャベツ れんこん マッシュルーム たまねぎ	パン でんぶん きびざとう こむぎこ グラニューとう エッグフリーマヨ チヨチップ	なたねあぶら ごま バター オリーブオイル なまクリーム エッグフリーマヨ ネーズ	679 26.6 29.9 2.5
★5日のドーナツは、八生小2年生のリクエストです。											
5	金	○	ごはん	ガパオライスのぐ フォーのスープ きりぼししたいこんのサラダ まるいこめこドーナツ	とりにく だいす とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ピーマン チングンサイ	たまねぎ しいたけ きりぼししたいこん はくさい キャベツ えのきだけ ながねぎ	ごめ でんぶん フォー こめこ きびざとう	サラダあぶら バター なたねあぶら ごま	712 26.7 24.0 2.7
◆8日はオーガニック給食の日											
8	月	○	わかめごはん	ほきのオイネーズやき(エッグフ リー) とんじる しおこんぶあえ	ほき とうふ ぶたにく みそ にぼし	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ キャベツ ぎゅうり しょうが	ごまあぶら ごま エッグフリーマヨ ネーズ	608 25.4 13.5 2.6	
★9日のラーメンは、八生小4年生と成田小2-2のリクエストです。★9日のフルーツポンチは、成田小6-3と4-2、美郷台小6-1のリクエストです。											
9	火	○	ちゅうかめん	ほたていりにくしゅうまい しょうゆラーメンスープ(やさいあととのせ) ぶたにくのしおこうじやさいいため フルーツポンチ	ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ たまねぎ しょうが ながねぎ みかん もやし キャベツ	ちゅうかめん でんぶん しゅうまいのかわ ゼリー しおこうじ	ごまあぶら サラダあぶら ごま	639 26.8 16.2 2.6
10	水	○	とりごぼう ピラフ	ローストチキン キャベツサラダ カレーポトフ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こぼう たまねぎ えだまめ セロリ エリンギ コーン にんにく しょうが キャベツ ぎゅうり	こめ むぎ はちみつ じゅがいも きびざとう	バター サラダあぶら	642 27.2 15.5 2.7
11	木	○	アーモンド トースト	チーズインにくだんご ブラウンシチュー さつまいもサラダ かたぬきレアチーズ(いちご)	とうにゅう ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう レアチーズ チーズ	にんじん トマト	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ きゅうり マッシュルーム	パン グラニューとう こむぎこ さつまいも	アーモンド バター なまクリーム サラダあぶら	665 18.7 32.5 2.7
12	金	○	ごはん	やきぎょうざ マーぼーどうふ あんにんフルーツ	とうふ ぶたにく とりがら	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが だいだけ たまねぎ ながねぎ もやし パン みかん	ごめ きびざとう でんぶん アンニン マンゴーブリン ぎょうざのかわ	サラダあぶら ごまあぶら	736 26.1 22.1 1.7
15	月	○	ごはん	ぶたどんのぐ ごもくおまめさんのピザ とうふのみそしる	ぶたにく みそ だいす にぼし ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ ながねぎ	ごめ きびざとう でんぶん ちくわぶ ぎょうざのかわ	サラダあぶら	695 29.3 18.1 1.8
16	火	○	ツイストパン	てづくりマカロニグラタン ミネストローネ こんにゃくサラダ チョコクリーム	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり セロリ	パン マカロニ こむぎこ パンこ じゃがいも チョコ	サラダあぶら バター	665 21.6 35.4 2.7
17	水	○	やきそば	チキンカツ ヨーグルトあえ ミルマークコーヒー	ぶたにく かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト あおのり	にんじん ビーマン	しょうが もやし キャベツ もも みかん パイン	やきそば さとう ミルマーク ナタデココ	サラダあぶら なたねあぶら	560 25.5 22.4 2.5
18	木	○	たれごはん きざみのり	やきとり ブロッコリーとコーンのサラダ おしいもの	とりにく	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ブロッコリー みずな	しょうが コーン	ごめ ふ ざらめどう しおこうじ きびざとう でんぶん さとう	サラダあぶら	628 24.0 12.3 2.6
19	金	○	パンネ ボロネーゼ	じゃがいものハニーサラダ てづくりアップルパイ かたぬきチーズ	ぶたにく きゅうにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご レモン	パン ネ こむぎこ じゃがいも はちみつ グラニューとう ハイキ	バター なたねあぶら サラダあぶら バター	716 24.2 36.2 2.0
22	月	ショア	サフラン ライス	キーマカレー すつきりコンソメスープ ころころさつまいもサラダ ひみつのブロウニー	ぶたにく だいす ベーコン とうふ おから とうにゅう	ジョア	にんじん ビーマン トマト バセリ	しょうが キャベツ にんにく こぼう たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり	さんおんとう ごめ こむぎこ きびざとう ふ さつまいも オリーブオイル	バター サラダあぶら	701 24.5 17.4 2.9

★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。



学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量： 650kcal	665
たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)	25.2
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)	22.6
食塩相当量： 2.0g以下	2.4

○学校配達は、9日めん、16日パンです。

◆11月分給食費の口座振替日（納付日）は1月5日です。