

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
2	11	月・水	牛乳 ごはん 鶏ひきの味噌炒め さいいものごまからめ すまし汁(キャベツ・かぶ)	牛乳 みそ蒸しパン(豆乳)	牛乳 鶏ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳 高野豆腐	米 砂糖 油 さいい も 白いりごま ホッ トケーキ粉	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ	しょうゆ かつおだし 汁 食塩	Ene.: 466kcal P: 18.1g F: 15.5g C: 67.8g Ca: 287mg 食塩相当量: 1.7g	
3	17	火	牛乳 ごはん かれいのトマト缶ソースがけ 根菜のマヨ和え みそ汁(切干・玉ねぎ)	牛乳 コーンラーメン	牛乳 かれい 米み そ(淡色辛みそ) 豚 肉(もも)	米 油 砂糖 片栗 粉 マヨドレ 中華麵 ごま油 白いりごま	たまねぎ トマト缶 ごぼう れんこん に んじん 切干大根 キャベツ コーン	コンソメ 水 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし 汁 中華だしの素 食塩	Ene.: 472kcal P: 21.1g F: 13.7g C: 73.4g Ca: 286mg 食塩相当量: 1.8g	
4	18	水	牛乳 チキンカレー 彩りサラダ コンソメスープ(しめじ・ほうれん草) りんご	牛乳 きつねにぎり	牛乳 鶏むね肉 油 揚げ	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 白い りごま	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー もやし きゅうり しめじ ほう れんそう りんご	水 コンソメ カレー 粉 中濃ソース みり ん 食塩 しょうゆ かつおだし汁	Ene.: 482kcal P: 18.3g F: 13.0g C: 77.6g Ca: 270mg 食塩相当量: 0.7g	
5		木	牛乳 ひじきごはん さばのみそ煮 はくさいの海苔和え すまし汁(生揚げ・チンゲン菜) バナナ	牛乳 焼きそば	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) 生揚 げ 豚肉(もも)	米 油 砂糖 焼きそ ばめん	ひじき にんじん しょうが はくさい 焼 きのり チンゲンサイ バナナ キャベツ	しょうゆ かつおだし 汁 酒 食塩 中濃 ソース	Ene.: 486kcal P: 21.9g F: 18.4g C: 64.5g Ca: 309mg 食塩相当量: 1.7g	
6	16	金・月	牛乳 コッペパン ハンバーガー ブロッコリーとにんじんのマヨ和え かぶとペーコンのスープ マスカットゼリー	牛乳 ポパイチャーハン	牛乳 豚ひき肉 豆 乳 ペーコン ハム 高野豆腐	コッペパン パン粉 油 砂糖 マヨドレ 白いりごま マスカッ トゼリー 米	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ ほうれんそう	食塩 ケチャップ 中 濃ソース しょうゆ コンソメ 水 中華だ しの素	Ene.: 496kcal P: 21.5g F: 23.2g C: 56.3g Ca: 282mg 食塩相当量: 1.6g	
7	21	土	牛乳 ごはん 鶏の甘辛焼き さつまいもサラダ みそ汁(れんこん・キャベツ)	牛乳 切干入りごはん	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 砂糖 さつま いも	しょうが にんじん れんこん キャベツ 切干大根 コーン	しょうゆ みりん 酒 食塩 酢 かつお・昆 布だし汁	Ene.: 473kcal P: 19.9g F: 12.4g C: 75.3g Ca: 257mg 食塩相当量: 1.5g	
9	23	月	牛乳 ごはん 鶏と玉ねぎの炒め物 れんこんとにんじんの金平 みそ汁(さいいも・玉ねぎ)	牛乳 チーズマフィン	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳 高野豆腐 ビ ザ用チーズ	米 油 砂糖 さいい も 白いりごま ホッ トケーキ粉	たまねぎ コーン れ んこん にんじん	食塩 しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布 だし汁	Ene.: 462kcal P: 20.4g F: 15.8g C: 64.5g Ca: 321mg 食塩相当量: 1.5g	
10	24	火	牛乳 ごはん さわらのパン粉焼き ごまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(かぶ・もやし) マスカットゼリー	牛乳 きな粉入り豆乳寒天 Oisixお野菜せんべい	牛乳 さわら 挽きわ り納豆 米みそ(淡色 辛みそ) 調整豆乳 きな粉	米 パン粉 油 マス カットゼリー 砂糖 Oisixお野菜せんべ い	ごまつな にんじん かぶ もやし 粉か んてん	食塩 ケチャップ しょうゆ かつお・昆 布だし汁 水	Ene.: 449kcal P: 20.7g F: 15.7g C: 60.8g Ca: 322mg 食塩相当量: 1.3g	
12	25	木・水	牛乳 ミートパグエッティ キャベツとツナのサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ペーコン) バナナ	牛乳 ひじきとにんじんのおにぎり	牛乳 豚ひき肉 ツ ナ水煮缶 ペーコン 調整豆乳	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも 米 白いりごま	たまねぎ にんじん キャベツ クリーム コーン バナナ ひじ き	ケチャップ 中濃ソ ース しょうゆ 食塩 水 酢 コンソメ か つおだし汁	Ene.: 547kcal P: 21.7g F: 18.7g C: 80.0g Ca: 281mg 食塩相当量: 1.4g	
13	26	金・木	牛乳 ごはん 鯉のちゃんちゃん焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 すまし汁(かぼちゃ・ごぼう) りんご	牛乳 大学芋	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) 竹輪	米 油 砂糖 さつま いも あげ油 白いり ごま	キャベツ にんじん だいこん しょうが チンゲンサイ かぼ ちゃ ごぼう りんご	みりん しょうゆ か つおだし汁 食塩 水	Ene.: 455kcal P: 18.8g F: 13.2g C: 72.1g Ca: 300mg 食塩相当量: 1.2g	
14	28	土	牛乳 豚丼 切干のツナ和え わかめスープ	牛乳 鶏そぼろごはん	牛乳 豚肉(もも) ツ ナ水煮缶 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 ごま油 白いりごま	しょうが たまねぎ にんじん 切干大根 コーン カットわかめ 葉ねぎ	しょうゆ みりん 水 中華だしの素 食塩 Ca: 271mg 食塩相当量: 1.4g	Ene.: 493kcal P: 22.1g F: 15.9g C: 69.5g Ca: 271mg 食塩相当量: 1.4g	
19	行事食 冬至	木	牛乳 豚汁うどん れんこんとにんじんのコーン金平 みかん	牛乳 かぼちゃドーナツ ビスケット	牛乳 豚肉(もも) 油 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ) 高野豆腐	干しうどん 油 砂糖 ホットケーキ粉 あげ 油 ビスケット	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ れん こん ほうれんそう コーン みかん か ぼちゃ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 みりん 食塩	Ene.: 476kcal P: 18.6g F: 18.6g C: 64.6g Ca: 306mg 食塩相当量: 2.5g	
20	行事食 クリスマス	金	牛乳 ハヤシライス(ゆきだるまごはん) ポテトサラダ コンソメスープ(だいこん・コーン) マスカットゼリー	牛乳 ココアカップケーキ(豆乳)(粉糖)	牛乳 豚肉(もも) 豆 乳 高野豆腐	米 油 小麦粉 砂 糖 じゃがいも マヨ ドレ ホットケーキ粉 粉糖	たまねぎ しめじ に んにく グリンピース にんじん きゅうり だいこん コーン マ スカットゼリー	水 コンソメ ケ チャップ しょうゆ 食 塩 ココア	Ene.: 541kcal P: 18.0g F: 19.1g C: 80.9g Ca: 266mg 食塩相当量: 0.9g	
27	誕生食	金	牛乳 わかめごはん 鶏むねとさつまいものケチャップ煮 はくさいのコールスロー すまし汁(豆腐・ほうれん草) みかん	牛乳 みかん缶カップケーキ(豆乳)	牛乳 鶏むね肉 木 綿豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳 高 野豆腐	米 片栗粉 さつま いも 砂糖 油 マヨ ドレ ホットケーキ粉	はくさい にんじん コーン ほうれんそう みかん みかん缶	炊き込みわかめ ケ チャップ しょうゆ 食 塩 酢 かつおだし 汁	Ene.: 498kcal P: 21.8g F: 13.7g C: 77.7g Ca: 306mg 食塩相当量: 1.4g	
給食MEMO 師走がやってきましたね。どんな1年でしたか?12月も笑顔で過ごせましたよ。 今年の冬至は21(土)で、太陽がでている時間が一番短くなると言われています。給食では20(金)にクリスマス会を予定していますので、19日(木)に冬至メニューを提供予定です。冬至の日に食べると縁起が良いといわれている「ん」のつく食べ物を多く取り入れています。 ※「ん」のつく食べ物例:にんじん、だいこん、れんこん、うどん……かぼちゃも「なんきん」という呼び名がありますね。 また、12月の食育テーマ(みかん)に合わせて、特別食では昼食のデザートで「みかん」、午後おやつで「みかん缶カップケーキ」を提供予定です。 ☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆								目標値	月平均値	
								Ene.(エネルギー)	475kcal	482kcal
								P(たんぱく)	19g	20.1g
								F(脂質)	13.2g	15.7g
								C(炭水化物)	70.1g	70.4g
								Ca(カルシウム)	225mg	289mg
								食塩相当量	1.5g	1.5g

