



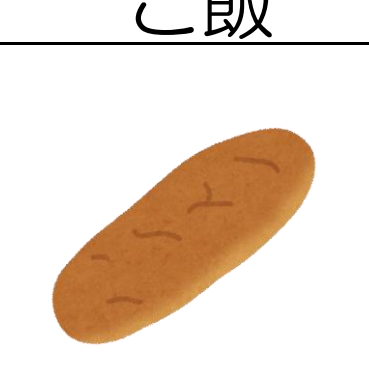











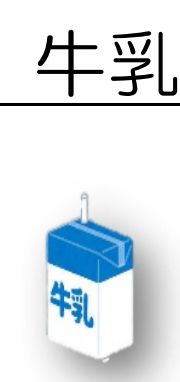



		献立名		主に体をつくる食品（赤）		主に調子を整える食品（緑）		主に熱や力になる食品（黄色）				
日	曜	主食	のみもの	おかず	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	月			手作りラザニア	808	28	鶏肉,豚肉	牛乳,生クリーム, チーズ	にんじん,ブロッコリー, トマト缶	コーン,玉葱,マッシュルーム, カリフラワー,キャベツ	精白米,小麦粉, ぎょうざの皮, じゃがいも,砂糖	オリーブ油, 有塩バター,油
				花野菜サラダ								
2	火			べっこう煮	715	31	豚肉,さつま揚げ, まさば	牛乳	こまつな,にんじん	だいこん,れんこん, グリーンピース,しょうが	精白米, おおむぎ(押麦), 板こんにゃく,砂糖, でんぷん	油,白ごま(乾)
				鯖の竜田揚げ								
3	水			凍り豆腐のそぼろ丼(具)	712	35	鶏肉,凍り豆腐, なると巻き,油揚げ	牛乳	にんじん,こまつな	玉葱,干し椎茸,もやし, だいこん,ぶなしめじ, ねぎ	精白米,砂糖,でんぷん,白 玉だんご	油
				白玉汁								
4	木			コーンサラダ	707	22	うぐいすきなこ,鶏肉	牛乳	にんじん,青ピーマン, トマト缶	キャベツ,きゅうり, コーン,玉葱,セロリ, にんにく	ツイストパン,砂糖, おおむぎ(米粒麦), おおむぎ(押麦), じゃがいも	油,オリーブ油
				ミネストむぎむぎスープ								
5	金			みそラーメン(汁)	936	39	赤みそ,豚肉,豚骨, ソーセージ	牛乳,棒チーズ	にんじん	にんにく,しょうが, りょくとうもやし, ねぎ,キャベツ	蒸し中華めん, 春巻きの皮,小麦粉	ごま油,油
				ウインナーチーズ春巻き								
8	月			柳川丼(具)	694	28	豚肉,たまご,油揚げ, 白みそ	牛乳,カットわかめ	にんじん,根みつば	ごぼう,玉葱,干し椎茸,ね ぎ,蜜柑	精白米, おおむぎ(押麦), 砂糖,じゃがいも	油
				貝だくさん味噌汁								
				みかん								
9	火			さんまの蒲焼き	791	29	さんま,白みそ	牛乳,生わかめ	にんじん	しょうが,キャベツ,きゅ うり,コーン, えのきだけ,はくさい	精白米, おおむぎ(押麦), でんぷん,砂糖	油
				海藻サラダ								
				みそ汁								
10	水			カツカレー(チキンカツ)	803	25	鶏肉	牛乳	にんじん,トマト缶	にんにく,しょうが, 玉葱, すりおろしりんご, きゅうり,キャベツ, だいこん,レモン果汁	精白米,小麦粉, パン粉,生パン粉, じゃがいも,砂糖	油
				カツカレー(ルー)								
				カントリーサラダ								
11	木			しらすふりかけ	664	25	豚肉,木綿豆腐, かつ削り節, 赤みそ,白みそ	牛乳,しらす干し	炊き込みおかゆ,にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	精白米,でんぷん, 野菜入りこんにゃく, さといも	白ごま(乾),油,ごま油
				豆腐のから揚げ								
				冬のあったかみそ汁								
12	金			茎わかめのサラダ	683	28	きな粉,鶏肉, ソーセージ	牛乳,くきわかめ	こまつな,にんじん, トマト缶	きゅうり,コーン, にんにく,玉葱,キャベツ	食パン,グラニュー糖, 砂糖,じゃがいも	有塩バター,油
				野菜のスープ煮								
15	月			韓国のり風ふりかけ	798	30	鶏肉	牛乳,もみ海苔	万能ねぎ,こまつな, にんじん	にんにく,玉葱, キャベツ,もやし	精白米,砂糖,でんぷん	ごま油,白ごま(乾), 油,オリーブ油
				ヤンニョムチキン								
				カラフルナムル								
16	火			手作りハンバーグ	687	31	豚肉,絹ごし豆腐, たまご,ベーコン	牛乳	にんじん	玉葱,きゅうり, はくさい	精白米, おおむぎ(押麦), 生パン粉,砂糖, でんぷん,じゃがいも	油,ノエッグ マヨネーズ
				ポテトサラダ								
				白菜とベーコンのスープ								
17	水			ターメリックライスのクリームスープ(ルー)	706	26	鶏肉,むぎえび	牛乳,サイコロチーズ, スキムミルク	にんじん	玉葱,ぶなしめじ, キャベツ,きゅうり	精白米,小麦粉, 生ワンタンの皮	油,有塩バター,ごま油
				バリバリサラダ								
18	木			肉汁うどん(汁)	758	26	豚肉,油揚げ,白みそ	牛乳,刻み昆布	にんじん	ねぎ,玉葱,干し椎茸,しょ うが	うどん,砂糖, じゃがいも,小麦粉, 砂糖	油
				みそポテト								
19	金			食育の日/ちょっと早い冬至の献立	789	39	さわら,白みそ,鶏肉, 木綿豆腐,赤みそ	牛乳	西洋かぼちゃ,にんじん	ゆず,しょうが, はくさい,生しいたけ, ねぎ	精白米,砂糖,はちみつ	油
				さわらのゆず味噌がけ								
				かぼちゃの煮物								
22	月			給食最終日	803	30	ベーコン,むぎえび, 豚肉	牛乳,生クリーム	にんじん, ブロッコリー, 赤ピーマン,トマト缶	にんにく,玉葱, エリンギ,きゅうり, 黄ピーマン, いちごジャム,いちご	スパゲティ, 糸こんにゃく,小麦粉, 砂糖, ホワイトチョコレート	オリーブ油,油,ごま油, 有塩バター
				トマトクリームパスタ(ソース)								
				焼肉サラダ								
				ホワイトチョコと苺のマフィン								

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
★1月分給食費の口座引き落としは、12/29(月)です。前日までにご入金をよろしくお願いいたします。