



日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと
1	木	みそラーメン ポテトのチーズ煮 ゼリーあえ	豚肉 チャーシュー なんと 牛乳 ベーコン こんぶ ダイスチーズ	ゆでラーメン 無塩バター じゃがいも	メンマ 白菜 玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ にんにく ホールコーン みかん缶 乾パセリ フルーツミックス	今年の給食は残すところ、16回になりました。好きな給食・嫌いな給食あるかと思いますが、今年は嫌いな給食を1口でもトライできましたか？
2	金	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 チキン南蛮 切干大根煮物	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 丸天 豚肉	米 強化米 ごま油 三温糖 サラダ油	玉ねぎ 切干大根 にんじん	
5	月	ご飯 みそ汁（大根と油揚げ） さんま大黒煮 五目きんぴら	牛乳 油揚げ みそ こんぶ さんま大黒煮 豚肉	米 強化米 じゃがいも ごま油 いりごま 米油	だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ	五目きんぴらには、じゃがいも、人参、ごぼう、豚肉、しいたけ、たけのこなどが入っているんですよ。よくかんで食べてください。
6	火	ご飯 森高牛乳 チキンカレー おかかあえ	森高牛乳 鶏肉 スキムミルク	米 強化米 じゃがいも 無塩バター いりごま 米油	玉ねぎ にんじん しょうが ダイストマト キャベツ もやし にんにく チャツネ りんごピューレ	
7	水	ご飯 親子丼 すり身汁	牛乳 すり身 みそ こんぶ 鶏肉 なんと たまご 高野豆腐	米 強化米 三温糖 米油	だいこん にんじん 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ えだまめ たけのこ	
8	木	塩野菜ラーメン 肉だんご 甘夏みかん	豚肉 チャーシュー なんと 牛乳 肉団子	ゆでラーメン 米油	メンマ にんじん もやし はくさい ほうれん草 甘夏みかん	肉だんごは小中とも2個になります。
9	金	ご飯 塩ちゃんこ 鶏肉のレモンペッパー焼き もやしのカレー炒め	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ こんぶ 豚肉	米 強化米 パン粉 しらたき 米油	ごぼう はくさい もやし にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく	ちゃんこの語源江戸時代初期に中国から長崎に伝来した鍋のことだと言う説もあります。
12	月	ご飯 春雨スープ 野菜マーボー 春巻き	牛乳 たまご なんと ベーコン わかめ 豚肉 赤みそ	米 強化米 はるさめ でんぷん ごま油	玉ねぎ 生しいたけ なす にんじん だいこん 長ねぎ しょうが にんにく	
13	火	ロールパン ブラウンシチュー 鶏のハーブ焼き 切干大根サラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 鶏肉 かに風味かまぼこ	ロールパン じゃがいも 無塩バター 三温糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ ダイストマト 切干大根 ホールコーン にんにく	切干大根は、実はすごいんですよ！生の大根より、カルシウムは23倍カリウムは14倍食物繊維は16倍鉄分は49倍肝臓や胃腸を回復させるんですよ。
14	水	ご飯 スープ 酢豚 オムレツ	牛乳 なんと ベーコン わかめ 豚肉 オムレツ	米 強化米 でんぷん じゃがいも 三温糖 サラダ油	玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ 生しいたけ にんじん ピーマン しょうが	
15	木	親子うどん あつけし極みるく65 コロッケ アップルクォーター	鶏肉 たまご 油揚げ なんと こんぶ あつけし極みるく65	ゆでうどん 三温糖 サラダ油	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ アップルクォーター	
16	金	ご飯 なめこのみそ汁 鶏の唐揚げ バンバンジーサラダ	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 鶏肉	米 強化米 でんぷん 上新粉 サラダ油	なめこ だいこん もやし キャベツ きゅうり	鶏のから揚げは小中2個です。給食センターで味付けをしているので、大小あると思いますが、ご了承ください。
19	月	ご飯 ハヤシ 梅おかかあえ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも 無塩バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ダイストマト キャベツ きゅうり もやし	
20	火	バターライス みそ汁（卵とほうれん草） エスカ（とんかつ） サラダ	牛乳 たまご こんぶ みそ 豚肉 鶏肉 わかめ	米 強化米 無塩バター 小麦粉 パン粉 三温糖 サラダ油	たけのこ ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ もやし キャベツ	とんかつ2個はバターライスの上に乗せて食べてください。
21	水	ご飯 森高牛乳 きのこけんちん汁 さば味噌煮 冬至かぼちゃ	森高牛乳 豚肉 豆腐 みそ こんぶ 国産さば味噌煮 ゆであずき つぶあずき	米 強化米 つきこんにやく 冷凍白玉 三温糖 米油	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 干しいたけ しめじ えのきたけ かぼちゃ	冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことを言います。また、冬至の日には、「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼ぶと言われています。
22	木	しょうゆラーメン スコッチエッグ カップデザート	豚肉 チャーシュー なんと 牛乳 スコッチエッグ	ゆでラーメン 米油	メンマ にんじん もやし はくさい ほうれん草 にんにく	

()は基準量です。

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	646(530)	702(640)	766(750)	828(820)
たんぱく質 g	26.0(20)	28.2(24)	30.6(28)	32.8(30)

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承ください。