





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	金	炊き込みご飯 みそおでん 鶏肉のレモンペッパー焼き 白菜の甘酢炒め	牛乳 ひじき 鶏肉 豚肉 丸天 うずら卵 こんぶ	米 麦 三温糖 こんにやく ざらめ 米油	ごぼう かんぴょう にんじん だいこん はくさい たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	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、今年には嫌いな給食を1口でもトライできましたか？
4	月	ご飯 親子丼 なめこのみそ汁 ごぶ漬	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 鶏肉 なんと 卵 高野豆腐	米 強化米 三温糖 米油	なめこ だいこん にんじん 干しいたけ 玉ねぎ えだまめ たけのこ ごぶ漬	8日で今年の極みるくは終了です。牛乳が苦手な人も一口は飲めましたか？
5	火	ご飯 チキンカレー クリームあえ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム ヨーグルト	米 強化米 じゃがいも 無塩バター 米油	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんごピューレ チャツネ フルーツミックス	8日で今年の極みるくは終了です。牛乳が苦手な人も一口は飲めましたか？
6	水	ご飯 きのこのみそ汁 たらのホイル焼き 豚肉と大豆の煮物	牛乳 豆腐 みそ こんぶ たら 豚肉 チーズ 丸天 サッポロ豆	米 強化米 マヨネーズ 無塩バター つきこんにやく 三温糖 米油	しめじ えのき 玉ねぎ たけのこ にんじん ミックスベジタブル 生しいたけ	たらのホイル焼きは、センターで手作りしています。
7	木	豚骨しょうゆラーメン 春巻き ソファール みかん&デコポン	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 ソファール 温州みかん&デコポン	パックラメン ごま油 サラダ油	メンマ にんじん もやし はくさい 長ねぎ ほうれん草 にんにく	今回は、みかん&デコポン味のソファールです。プレーン味のソファールとみかん&デコポン味のソファール、あなたはどちらが好きですか？1個でカルシウム130mgとれるんですよ。
8	金	エビピラフ あつけし極みるく 春雨スープ ほうれん草グラタン	あつけし極みるく むきエビ 卵 なんと ベーコン わかめ スキムミルク チーズ	米 麦 でんぷん 無塩バター はるさめ マカロニ じゃがいも 米油 三温糖	玉ねぎ にんじん えだまめ 生しいたけ ほうれん草	今回は、みかん&デコポン味のソファールです。プレーン味のソファールとみかん&デコポン味のソファール、あなたはどちらが好きですか？1個でカルシウム130mgとれるんですよ。
11	月	ご飯 キムチ鍋 厚焼き玉子焼 切干大根サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 厚焼き玉子焼 かにかま わかめ	米 強化米 つきこんにやく 三温糖 ごま油 米油	しめじ だいこん にんじん ごぼう はくさい 長ねぎ 切干だいこん ホールコーン	
12	火	ご飯 みそ汁(大根と油揚げ) チキン南蛮 もやしのカレー炒め	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 鶏肉 豚肉	米 強化米 上新粉 でんぷん ごま油	だいこん にんじん もやし 玉ねぎ	チキン南蛮は、宮崎発祥の鶏肉料理です。鶏南蛮(とりなんばん)とも呼ばれるそうです。揚げた鶏肉に甘酢をからめて、その上からタルタルソースをかけます。給食では、タルタルソースはつきません
13	水	ご飯 山菜汁 さんまの大黒煮 ほうれん草のなめ茸あえ	牛乳 鶏肉 なんと さんまの大黒煮 糸けずり	米 強化米 プチいももち 米油	きのこミックス にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 生しいたけ ほうれん草 もやし なめ茸	2回目のちらしスパゲティです。今回は釧路市の味を再現できるように作ってみました。
14	木	ちらしスパゲティ ポトフ きんとんパイ	牛乳 鶏肉 ウインナー ちくわ	スパゲティ オリーブ油 三温糖 じゃがいも 米油 サラダ油	ごぼう たけのこ にんじん きゃべつ 玉ねぎ しょうが にんにく きんとんパイ	森高さんの牛乳は、15日と22日の2回で今年終了です。
15	金	ご飯 森高牛乳 ハヤシ おかかあえ	森高牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム 糸けずり	米 強化米 じゃがいも 無塩バター いりごま	にんじん 玉ねぎ もやし マッシュルーム きゃべつ ダイストマト りんごピューレ	森高さんの牛乳は、15日と22日の2回で今年終了です。
18	月	ご飯 みそ汁(いも) さばみそ煮 大根と豚肉の炒め煮	牛乳 わかめ みそ こんぶ さばみそ煮 豚肉	米 強化米 じゃがいも つきこんにやく 三温糖	玉ねぎ だいこん にんじん しょうが	19日は、初登場のチーズサラダです。野菜の中に角切りチーズが入っていて、コールスロッドレッシングで味付けしています。実は、保育所で出されている献立なんですよ。
19	火	横割れ丸コッペ ミネストローネ ポークハムカツ チーズサラダ	牛乳 ベーコン チーズ 粉チーズ ポークハムカツ	横割れ丸コッペ マカロニ じゃがいも 米油 サラダ油	にんじん 玉ねぎ セロリ ダイストマト きゃべつ ホールコーン きゅうり にんにく	森高さんの牛乳は、15日と22日の2回で今年終了です。
20	水	ご飯 卵とえびボールのスープ 酢鶏風煮 ゼリーあえ	牛乳 卵 鶏肉 えびボール	米 強化米 三温糖 さつまいも サラダ油	玉ねぎ 生しいたけ にんじん チンゲン菜 ピーマン パプリカ 生しいたけ フルーツミックス	
21	木	親子うどん ふっくら肉だんご カップデザート	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ なんと こんぶ 肉だんご	パックうどん 三温糖 米油	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ	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	金	ご飯 森高牛乳 きのこのけんちん汁 タンドリーチキン 冬至かぼちゃ	森高牛乳 豚肉 豆腐 みそ こんぶ いりこだし 鶏肉 ヨーグルト ゆであずき つぶあん	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 玉ねぎ 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。

( )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	645(530)	704(640)	770(750)	839(820)
たんぱく質 g	24.6(20)	26.8(24)	29.2(28)	31.6(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。