



日にち (曜日)	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類			
2 (月)	ごはん	ごもくとりみスープ かぼちゃコロッケ やさいのソースいため	とうふ とりにく かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ でんぶ はるさめ	あぶら	642 19.9 1.7		はし
3 (火)	ごはん	みそしる ぶたにくとやさいの スタミナいため	あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	はくさい にんにく キャベツ しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	549 22.0 2.3		はし
4 (水)	パインパン	ジュリエンスープ ポークチャップ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ えのきたけ	パインパン さとう	あぶら	535 20.5 2.4		はし
5 (木)	ごはん	にこみおでん ごまみそあえ	とりにく ちくわ みそ うすらたまご	ぎゅうにゅう みそ こんにゃく なまあげ	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ	こめ さとう さといも こんにゃく	ごま	570 23.6 1.9		はし
6 (金)	コーンチーズ むしパン	にくだんごスープ ミートオムレツ きりぼしだいこんのしおいため	ひらてん ミートボール ミートオムレツ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ とうふ	にんじん こまつな くら	しいたけ たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん	こむぎこ でんぶ	ごまあぶら	535 21.9 2.4		はし
9 (月)	パン チョコレートクリーム	コンソメスープ ハンバーグ きのこソースかけ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん とうもろこし	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	パン さとう	チョコレート クリーム デミソース	578 22.8 2.8		はし
10 (火)	ごはん	チキンカレー ポウルプリン	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	656 21.8 2.0		スプーン
11 (水)	パン りんごジャム	はなやさいシチュー コロコロソテー	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー カリフラワー	たまねぎ しめじ とうもろこし えだまめ	パン さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	616 23.7 2.1		はし スプーン
12 (木)	ごはん	キャベツととりだんご あったかじる てんぷら2しゅ やさいのごまいため	とりだんご ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし しろねぎ しょうが だいこん しいたけ	こめ さとう さつまいも こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	651 22.7 1.9		はし
13 (金)	しょうパン くろまめきなこクリーム	カレーうどん キャベツときゅうりのサラダ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン うどん	くろまめきなこ クリーム カレールウ	557 21.9 3.2		はし
16 (月)	ごはん	あつあけのちゅうかに ラーパーツアイ	ぶたにく ひらてん なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが たけのこ はくさい にんにく	こめ さとう こんにゃく でんぶ	ごまあぶら	546 21.4 1.3		はし
17 (火)	ごはん おにぎりのり	わかめスープ おにぎりキンパのぐ あつやきたまご	とりにく とうふ ぶたにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう のり わかめ ほうれんそう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ たくあん にんにく	こめ さとう ごま	ごまあぶら ごま	572 25.0 2.1		はし
18 (水)	しょう ライむぎパン	やきそば ツナとやさいのさっぱりいため	ぶたにく まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ れんこん とうもろこし	ライむぎパン ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら	543 23.7 2.1		はし
19 (木)	ごはん	かぼちゃのみそしる いわしのみぞれに やさいのゆずかあえ	とうふ みそ あぶらあげ いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しめじ	こめ さとう		583 22.0 2.8		はし
20 (金)	ミックスピラフ	ABCスープ とりのからあげ クリスマスデザート(セレクト)	ベーコン とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう まぐろあぶらつけ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい とうもろこし えだまめ	こめ でんぶ マカロニ クリスマスデザート	あぶら	664 23.2 2.4		はし スプーン
23 (月)	パン レーズンクリーム	れんこんやちくわの ふんこんとちくわの マヨいため	とりにく ベーコン ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ しめじ かぶ はくさい れんこん	パン じゃがいも マヨネーズ	レーズン クリーム あぶら	576 21.2 2.8		はし

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

★16日 ラーパーツアイ(辣白菜)
白菜のピリ辛甘酢煮です。

★17日 おにぎりキンパ

「キンパ」は、甘辛く煮た薄切り肉やナムル(韓国風和え物)やたくあんの千切りなどの入った韓国の海苔巻きです。酢飯ではなく、ごま油で風味付けをしたごはんを使用します。給食では、おにぎり用の海苔にごはんを具を包んで食べましょう。

★19日 冬至献立 ※今年の冬至は12/21(土)です。
冬至にゆず湯に入って身を清め、「ん」のつく食べ物を食べると運を呼び込めるといわれ、特にかぼちゃ(別名:なんきん)はよく食べられています。



