



日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質	一口メモ
1 火	シーフードライス	○	とりにく, イカ	こめ, バター, 油	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン	671 kcal	「周年ウィーク給食」2日目は、おめでとうの「め」の「メープルケーキ」です。
	はなやさいのサラダ			さとう, 油	にんじん, きゃべつ, ブロッコリー, カリフラワー	22.0 g	
	メープルケーキ			たまご, 調理用牛乳, なまクリーム	こむぎこ, バター, メープルシュガー, はちみつ		
2 水	ちゃめし	○		こめ, しろごま		621 kcal	「周年ウィーク給食」3日目は、おめでとうの「で」の「おでん」です。
	おでん		こんぶ, がんもどき, さつま揚げ, うずらたまご	さとう, こんにゃく, じゃがいも, ちくわふ	にんじん, だいこん	21.0 g	
	きゃべつのごまずあえ		あぶらあげ	しろごま, さとう	きゃべつ, もやし, にんじん		
3 木	ふりかけごはん	○	ちりめんじゃこ, けずりぶし, きざみのり	こめ, 油, しろごま		635 kcal	「周年ウィーク給食」4日目は、おめでとうの「と」の「とりのからあげ」です。
	とりのからあげ		とりももにく	揚げ油, でんぷん	しょうが	24.0 g	
	すましじる		とうふ	こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, きくらげ, えのき, こまつな		
4 金	きつねうどん	○	とりにく, あぶらあげ	うどん, さとう	たまねぎ, にんじん, しょうが, ネギ, こまつな	602 kcal	「周年ウィーク給食」5日目は、おめでとうの「う」の「うどん」です。
	あおのりびーんず		だいず, あおのり	揚げ油		29.2 g	
	くだもの				みかん		
7 月	ミルクパン	○		ミルクパン		610 kcal	アマトリチャーナは、イタリヤのアマトリーチェという町の名前からついたパスタ料理です。ベーコンにトマトを加えて煮詰めます。
	さかなのかれーばんこやき		ホキ	オリーブオイル, ばんこ	にんにく	29.9 g	
	アマトリチャーナ		ベーコン	ペンネ, オリーブあぶら	にんにく, たかのつめ, たまねぎ, ホールトマト		
	かきたまスープ		ベーコン, 鶏肉, たまご	油, じゃがいも, ばんこ	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, ほうれんそう		
8 火	いしかりごはん	○	塩ざけ, きざみのり	こめ, 押麦, しろごま	さやいんげん	610 kcal	鮭の三枚おろしを給食室のオーブンで焼き、鮭の皮と骨を取り除いて石狩ごはんを作ります。
	いとかんでんのごまずあえ		いとかんでん	しろごま, さとう	はくさい, もやし, にんじん, こまつな	22.3 g	
	こんにゃくのびりに			ごま油, つきこんにゃく, じゃがいも, さとう	ごぼう		
9 水	ガルバンゾーカレーライス	○	ぶたにく, ひよこまめ	こめ, むぎ, 油, バター, こむぎこ, マンゴチャツネ	にんにく, しょうが, せりり, たまねぎ, にんじん	696 kcal	茹でてペースト状にしたにんじんをドレッシングに入れます。
	きゃろっとそーすさらだ			さとう, 油	きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, にんじん	20.2 g	
	くだもの				りんご		
10 木	なめし	○	あぶらあげ	こめ, しろごま	こまつな	622 kcal	菜めしには、冬が旬の小松菜を入れます。
	にくどうふ		ぶたにく, とうふ	油, さとう, しらたき, ふ	にんじん, ほししいたけ, はくさい, ネギ, こまつな	26.4 g	
	ごまあえ			しろごま, さとう	きゃべつ, もやし, ほうれんそう		
11 金	ねぎしおぶたどん	○	ぶたにく	こめ, 押麦, 油, ごま油, しろごま, でんぷん	にんにく, ネギ, もやし, たまねぎ, レモン	608 kcal	冬が旬のみかんで、かぜを予防してほしいと思います。
	わかめスープ		ぶたにく, とうふ, わかめ	油, でんぷん, ごま油	たまねぎ, にんじん, えのきだけ	23.5 g	
	くだもの				みかん		
14 月	スパゲッティナポリタン	○	ウィンナーソーセージ	スパゲティ, 油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, ピーマン	592 kcal	今日のサラダには、豆乳の入ったまろやかなドレッシングをかけます。
	とうにゅうドレッシングのポテトサラダ		ツナ, とうにゅう	じゃがいも, 油, さとう	きゃべつ, きゅうり, にんじん, コーン, にんにく, たまねぎ	19.3 g	
	オレンジつぶつぶゼリー		こなかんでん	さとう	みかんジュース, みかん		
15 火	こぎつねずし	○	とりにく, あぶらあげ, たまご	こめ, さとう, しろごま	にんじん	629 kcal	いかは、「かむかむメニュー」です。よくかんで食べてほしいと思います。
	いかのねぎしおやき		イカ	さとう, ごま油, しろごま	にんにく, しょうが, ネギ	32.8 g	
	きのことうふのすましじる		とりにく, とうふ		にんじん, たまねぎ, なましいたけ, えのきだけ, こまつな		
16 水	ごはん	○		こめ		652 kcal	一汁二菜（いちじゅうにさい）の和食献立を味わいましょう。
	さばのみそに		さば, はっちょうみそ	さとう, でんぷん	しょうが, ネギ	28.0 g	
	ごまあえ			しろごま, さとう	きゃべつ, にんじん, もやし, こまつな		
	きのこのかきたまじる		とりにく, たまご	でんぷん	にんじん, たまねぎ, えのきだけ		
17 木	ココアトースト	○		しよくパン, マーガリン, さとう, グラニューとう		602 kcal	サーモンチャウダーには、鮭、レンズ豆、肉、野菜、芋など様々な食材を入れます。
	やさしいサラダ			しろごま, さとう, ごま油	きゃべつ, もやし, にんじん	22.4 g	
	サーモンチャウダー		ベーコン, さけ, レンズまめ, 調理用牛乳, なまクリーム	油, こむぎこ, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, パセリ		
18 金	ひじき入りごはん	○	めひじき, とりにく, あぶらあげ	こめ, 押麦, 油, さとう	ほししいたけ, にんじん	623 kcal	高野豆腐は、和歌山県の高野山でのお寺で誕生した食材です。
	こうやどうふのたまごとじ		こうやどうふ, たまご	さとう, でんぷん	にんじん, ほししいたけ	24.5 g	
	しおもみふう			しろごま	きゃべつ, きゅうり, にんじん, しょうが		
	みかん				みかん		
21 月	きりぼしだいこん	○	とりにく, あぶらあげ	こめ, 油, さとう	きりぼしだいこん, にんじん	594 kcal	かぼちゃとゆずを使った冬至メニューをおいしくいただきます。
	かぼちゃのそぼろに		とりひきにく	さとう, つきこんにゃく	しょうが, たまねぎ, かぼちゃ	20.4 g	
	はくさいのゆずふうみ			さとう	はくさい, にんじん, きゅうり, ゆず		
22 火	くろざとうぱん	○		くろざとうぱん		605 kcal	給食室手作りミートボールに、クリームチーズのソースをかけます。
	ミートボールのチーズソースかけ		ぶたにく, 調理用牛乳, チーズ	油, ばんこ, バター, こむぎこ	にんにく, たまねぎ, にんじん	23.9 g	
	こふきいも			じゃがいも			
	トマトのやさしいスープ		ベーコン	油	たまねぎ, きゃべつ, しょうが, ホールトマト, パセリ		
23 水	ごもくやきそば	○	ぶたにく, イカ, ひめなると	油, むしちゅうかめん, さとう, でんぷん	たまねぎ, しょうが, にんじん, しいたけ, はくさい, もやし, たら	574 kcal	五目焼きそばのあんは、野菜たっぷりです。
	ポテトのこうみあえ		あおのり	じゃがいも, しろごま		21.6 g	
	くだもの				りんご		
24 木	きむちちゃーはん	○	ぶたにく	こめ, 押麦, ごまあぶら, 油	ネギ, しょうが, はくさいキムチ, たら	621 kcal	にぎすなどの小魚類は、かみ応えがあるため「かむかむメニュー」です。
	にぎすのからあげ		にぎす	揚げ油, でんぷん		23.9 g	
	ナムル			つきこんにゃく, さとう, ごま油, しろごま	ぜんまい, もやし, ほうれんそう		
	みかん				みかん		
25 金	ごはん	○		こめ		675 kcal	冬が旬のぶりは、出世魚で縁起がよいため、おせち料理にも使われます。
	ぶりのてりやき		ぶり	さとう, でんぷん, しろごま	しょうが	28.8 g	
	だいずのごもくに		ぶたにく, だいず	ごま油, こんにゃく, さとう	ごぼう, にんじん, ほししいたけ		
	けんちんじる		とうふ	ごま油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, えのきだけ, こまつな		