



日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力になる黄色の仲間	体の調子を整える緑の仲間	エネルギーたんぱく質	一口メモ
1水	きなこあげパン		きなこ	あげあぶら・みるくぼん グラニューとう		636 kcal	きなこ揚げパンは、3年2組・4年3組・5年1組・5年2組・6年1組・6年3組のリクエスト上位でした。
	ごまだれサラダ	○		ごま・さとう・ごまあぶら・あぶら	きゃべつ・きゅうり・にんじん・ホールコーン	22.5 g	
	れんずまめのスープ		ベーコン・ぶたにく・れんずまめ	あぶら・じゃがいも	にんじん・セロリ・たまねぎ・にんじん きゃべつ・こまつな		
2木	ごまごはん			こめ・米粒麦・ごま		689 kcal	今日は和食です。ごはんは、左！汁物は、右！に置きましょう。
	わふうあつやきたまご	○	とりひきにく・たまご	あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・いんげん	27.6 g	
	きりほしだいこんのいために		あぶらあげ	あぶら・さとう	きりほしだいこん・にんじん		
	みそしる		みそ・とうふ	じゃがいも	たまねぎ・ねぎ・えのき		
3金	ごはん			こめ		675 kcal	冬が旬のぶりは、出世魚です。旬の魚を味わいましょう。
	ぶりのてりやき	○	ぶり	さとう・でんぶん・ごま	しょうが	28.8 g	
	だいずのごもくに		ぶたにく・だいず	ごまあぶら・こんにやく・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	ごまあぶら・こんにやく・さといも	ごぼう・にんじん・だいこん・えのき こまつな		
6月	ちゅうかどん	○	ぶたにく・いか	こめ・押麦・あぶら・さとう くずこ・ごまあぶら	にんにく・しょうが・ほししいたけ たけのこ・にんじん・きゃべつ	575 kcal	野菜たっぷりの中華丼は、栄養満点です。しっかりたべましょう。
	もずくスープ		とりにく・とうふ・もずく		しょうが・にんじん・たまねぎ・こまつな	23.2 g	
	くだもの(りんご)				りんご		
7火	スパゲティナポリタン	○	ウインナーソーセージ	スパゲティ・あぶら	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	574 kcal	ケチャップ味のナポリタンは、とてもおいしいです。
	じゃがいのフレンチサラダ			じゃがいも・はちみつ・あぶら	にんじん・きゃべつ・きゅうり	18.2 g	
	くだもの(みかん)				みかん		
8水	なめし	○	あぶらあげ	こめ・ごま	こまつな	616 kcal	菜めしには、冬が旬の小松菜をいれます。
	にくどうふ		ぶたにく・とうふ	あぶら・さとう・しらたき やしき(くるまふ)	にんじん・ほししいたけ・はくさい・ねぎ こまつな	25.8 g	
	ごまあえ			ごま・さとう・ごまあぶら あぶらさとう	きゃべつ・もやし・ほうれんそう		
9木	こうやどうふのそぼろどん	○	とりひきにく・こうやどうふ	米・押麦・あぶら・さとう	しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・いんげん	592 kcal	高野豆腐のそぼろをごはんにのせて食べます。
	すましじる		とうふ・なまわかめ		えのき・たまねぎ・こまつな	23.9 g	
	くだもの(りんご)				りんご		
10金	ミルクパン			みるくぼん		705 kcal	ベーコン、生クリームでおいしいカルボナーラポテトを作ります。
	さかなのカレーパンこやし	○	ホキ	オリーブあぶら・パンこ	にんにく	31.1 g	
	カルボナーラポテト		ベーコン・なまクリーム こなチーズ	あぶら・じゃがいも	にんにく		
	イタリアンスープ		ぶたにく・こなチーズ	あぶら・マカロニ	たまねぎ・にんじん・ホールコーン・こまつな		
13月	ねぎしおぶたどん	○	ぶたにく	こめ・押麦・あぶら・ごまあぶら でんぶん	にんにく・ねぎ・もやし・たまねぎ・レモン こねぎ	608 kcal	豚肉には疲れをとる働きがあります。しっかり食べましょう。
	わかたまじる		ぶたにく・たまご・なまわかめ	でんぶん	にんじん・たまねぎ・こまつな	24.3 g	
	くだもの(りんご)				りんご		
14火	キムチチャーハン	○	ぶたにく	こめ・押麦・ごまあぶら・あぶら	ねぎ・しょうが・はくさいキムチ・にら	623 kcal	キムチチャーハンは、5年3組のリクエスト1位でした。
	にぎすのからあげ		にぎす	あげあぶら・でんぶん		23.9 g	
	ナムル			ごまあぶら・つきこんにやく さとう・ごまあぶら・ごま	ぜんまい・もやし・ほうれんそう		
	くだもの(みかん)				みかん		
15水	セサミトースト	○		しよくぼん・バター・はちみつ ねりごま・ごま		701 kcal	たっぷりのごまとはちみつ、バターを混ぜ食パンにぬり、香ばしく焼きます。
	ホワイトシチュー		とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら・じゃがいも・バター こむぎこ	セロリ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ	22.7 g	
	ひよこまめのサラダ		ひよこまめ	はちみつ・オリーブあぶら	きゃべつ・にんじん・きゅうり		
16木	ごはん			こめ		645 kcal	今日の魚は、さばです。和食メニューを味わって食べましょう。
	さばのみそに	○	さば・あかみそ	さとう・でんぶん	しょうが・ねぎ	26.8 g	
	ごまずあえ		なまわかめ	ごま・さとう	もやし・にんじん・きゅうり		
	こんさいじる		とうふ	ごまあぶら・こんにやく・さといも	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・えのき		
17金	ごもくあんかけやきそば	○	ぶたにく・いか・なると	あぶら・ちゅうかめん・さとう・でんぶん くずこ	たまねぎ・しょうが・にんじん ほししいたけ・はくさい・もやし・にら	594 kcal	五目あんかけ焼きそばのあんは、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・ごま		22.2 g	
	くだもの(オレンジ)				オレンジ		
20月	ひよこまめいりカレーライス	○	ぶたにく・ひよこまめ	こめ・米粒麦・あぶら・バター こむぎこ・マンゴーチャツネ	にんじん・しょうが・セロリ・たまねぎ にんじん	715 kcal	ひよこ豆が入ったカレーライスです。玉ねぎで作ったドレッシングもおいしいです。
	オニオンドレッシングサラダ			じゃがいも・あぶら・さとう	にんじん・きゃべつ・きゅうり・たまねぎ	20.3 g	
	くだもの(りんご)						
21火	ひじきいりごはん	○	ひじき・とりにく・あぶらあげ	こめ・押麦・あぶら・さとう	ほししいたけ・にんじん	635 kcal	ひじきは、海藻の仲間です。鉄分たっぷりで栄養満点です。
	さけのごましょうゆやき		さけ	さとう・ごま		26.5 g	
	みそしる		みそ・とうふ	じゃがいも	たまねぎ・ねぎ・えのき・こまつな		
22水	とうじこんだて						今日は冬至です！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。
	にこみうどん	○	とりにく・あぶらあげ	でんぶん・うどん	たまねぎ・にんじん・ねぎ・こまつな	636 kcal	
	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	24.3 g	
	かぼちゃのむしばん		たまご・ぎゅうにゅう・あずき	こむぎこ・さとう・バター	かぼちゃ		
23木	クリスマス						今日は、給食室からのプレゼントでクリスマスメニューです。みなさん、メリークリスマス！！
	シーフードライス	○	とりにく・いか	こめ・バター・あぶら	にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン	788 kcal	
	アメリカンフライドチキン		とりにく	あげあぶら・こむぎこ・でんぶん	レモン	31.0 g	
	ほしのきらきらスープ		こなチーズ・たまご	あぶら・じゃがいも・パンこ こめこのマカロニ	たまねぎ・にんじん・ホールコーン・こまつな		
クリスマスゼリー		こなかてん	さとう チョコレート	オレンジジュース・みかんかん			



