



日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名			1人分 - Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	
					体をつくる食品 1群 2群	体の調子を整える食品 3群 4群	体の熱や力になる食品 5群 6群		
1	金	ごま風味の つけうどん		大学芋 種と汁を別の皿に盛るつけ麺スタイルで提供します	鶏肉,赤みそ,白みそ 牛乳,飲用	にんじん,こまつな	しょうが,たまねぎ,たけのこ,干し椎茸,ほくさい,ねぎ	冷凍うどん,さつまいも,白糖 油,ねりごま,白ごま,黒ごま	729 kcal 24 g 3 g
4	月	オリエンタルピラフ		リヨネーズポテト イタリアンスープ	鶏肉,えび,ベーコン,豚肉 牛乳,飲用,粉チーズ	にんじん,ピーマン,こまつな	たまねぎ,マッシュルーム,かつお	米,じゃがいも,マカロニ バター,油,オリーブ油	741 kcal 29 g 3.5 g
5	火	ごはん		大豆入り卵焼き 白菜のさっぱり漬け みそけんちん汁	鶏ひき肉,大豆,たまご,鶏肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ 牛乳,飲用	にんじん,こまつな	たまねぎ,冷凍えだまめ,ほくさい,しょうが,ごぼう,だいこん,干し椎茸,ねぎ	米,上白糖,三温糖,油,ごま油 じゃがいも	760 kcal 33 g 2.8 g
6	水	マーボー丼		大根サラダ りんご	豚ひき肉,豚しほ,チャーシュー,赤みそ,豆腐 牛乳,飲用	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,たけのこ,だいこん,きゅうり,ちりめん	米,米粒麦,上白糖,油,白ごま,ごま油 くすてん粉	778 kcal 33 g 2.9 g
7	木	ごはん		魚の香味焼き ごまあえ 沢煮椀	生鮭,豚肉,油揚げ 牛乳,飲用	こまつな,にんじん	しょうが,ねぎ,キャベツ,ちりめん,干し椎茸	米,上白糖 白ごま	711 kcal 32 g 2.7 g
8	金	ガーリックトースト		ホワイトシチュー 豆のサラダ	ベーコン,豚肉,ひよこ豆 牛乳,飲用,牛乳調理用,スキムミルク,生クリーム	にんじん	にんにく,セロリ,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり	無塩食パン,じゃがいも,小麦粉,はちみつ バター,油,オリーブ油	746 kcal 29 g 2.3 g
11	月	ごはん ひじきのふりかけ		ごまししゃも 磯香あえ 呉汁	細かい削り節,豚肉,油揚げ,大豆,赤みそ 牛乳,飲用	にんじん,こまつな	キャベツ,ちりめん,だいこん,ねぎ	米,米粒麦,上白糖,油,白ごま,黒ごま 小麦粉,じゃがいも	723 kcal 31 g 3 g
12	火	【京都府の味巡り】 衣笠丼		みそ汁 アップルゼリー	油揚げ,たまご,白みそ 牛乳,飲用,生わかめ,粉寒天	こまつな	たまねぎ,ねぎ,だいこん,りんごジュース	米,米粒麦,上白糖,でんぷん	757 kcal 29 g 3.2 g
13	水	サーモンクリーム スパゲティ		ガーリックドレッシング サラダ 早香	ベーコン,生鮭 牛乳調理用,スキムミルク,生クリーム,粉チーズ,牛乳,飲用,生わかめ	にんじん	たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,にんにく,早香	スパゲティ,小麦粉,三温糖 油,バター,白ごま,オリーブ油	794 kcal 33 g 2.6 g
14	木	わかめ大豆ごはん		いかの七味焼き もやしのサラダ 鶏ごぼう汁	大豆,いか,鶏肉,油揚げ,白みそ,赤みそ 炊き込みわかめ,牛乳,飲用	にんじん	にんにく,しょうが,ねぎ,ちりめん,きゅうり,ごぼう,だいこん	米,米粒麦,上白糖,油,白ごま,ごま油 こんにゃく	711 kcal 35 g 3.2 g
15	金	ごはん		あげ餃子 拌三絲 (ハンサンスー) もやしのスープ	豚ひき肉,豚肉 牛乳,飲用	にら,にんじん,こまつな	ねぎ,ほくさい,にんにく,しょうが,たまねぎ,きゅうり,たまねぎ,もやし	米,ぎょうざの皮,普通はるさめ,上白糖 油,ごま油	845 kcal 24 g 2.9 g
18	月	ごはん		豚キムチ豆腐 じゃこ入りわかめサラダ	豚肉,豆腐 牛乳,飲用,生わかめ,ちりめん,じゃこ	にんじん,さやいんげん,こまつな	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ほくさい,きゅうり,たまねぎ,切干,だいこん,キャベツ	米,上白糖,でんぷん 油,ごま油	772 kcal 34 g 3.5 g
19	火	ごはん おかかのふりかけ		切干大根の卵焼き 豚汁	細かい削り節,豚ひき肉,たまご,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ ぎざみのり,牛乳,飲用	にんじん,こまつな	たまねぎ,切干,だいこん,干し椎茸,だいこん	米,上白糖,じゃがいも 白ごま,油	743 kcal 33 g 2.3 g
20	水	【イギリスの味巡り】 チキンライス		スコッチフロス りんご	鶏肉,ベーコン,ひよこ豆 牛乳,飲用	にんじん,ピーマン	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,セロリ,かぶ,りんご	米,じゃがいも,押麦 バター,油	762 kcal 25 g 3.5 g
21	木	【まごわやさしい献立】 ごはん		魚のみそ麹焼き ひじきの炒め煮 さつま汁	めだい,鶏肉,油揚げ,赤みそ,麦みそ 牛乳,飲用,ひじき	にんじん,さやいんげん	干し椎茸,ごぼう,だいこん,ねぎ	米,塩麴,上白糖,しらたき,さといも 白ごま,油	712 kcal 35 g 2.6 g
22	金	【冬至の行事食】 ほうとう		小松菜の変わり漬け さつまいもとりんごの 蒸しパン	豚肉,油揚げ,赤みそ,白みそ,たまご 牛乳,飲用,牛乳調理用	にんじん,かぼちゃ,こまつな	だいこん,ほくさい,ねぎ,キャベツ,しょうが,りんごジュース	冷凍ほうとう,上白糖,小麦粉,りんごジャム,さつまいも ごま油,バター	770 kcal 29 g 3.8 g
25	月	【クリスマスメニュー】 ミルクパン		クリスピーチキン バジリコ粉ふきいも レンズ豆の野菜スープ	鶏肉,ベーコン,レンズ豆 牛乳,飲用	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,しょうが,たまねぎ,エリンギ,キャベツ,かつお	ミルクパン,小麦粉,米粉,コーンフレーク,じゃがいも 油	718 kcal 30 g 3.2 g

★都合により、献立が変更になる場合があります。

★7日は5組の給食はありません。(区球技大会)

今年の冬至は
12月22日です。

冬至は、1年で最も太陽が出ている時間が短くなる日です。昔の人は、太陽の力が弱まると人の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日にはかぼちゃやあずきを食べ、力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

れんこん きんなん きんかん
かぼちゃ にんじん かんてん うどん