

令和6年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《12月》

日	曜日	献立名	栄養価			赤 主に体の組織の もとになる	緑 主に体の調子を 整える	黄 主に熱や力の もとになる	調味料・その他																																																																																																																																																																																																																
			熱量 Ca	蛋白質 鉄分	脂肪 塩分																																																																																																																																																																																																																				
2	月	麦ごはん 牛乳 納豆 しみ豆腐のたまごとし 油あげのみそ汁	801	32.1	22.4	牛乳 しみ豆腐 油あげ 納豆 とり肉 にぼし みそ わかめ たまご	人参 小松菜 玉ねぎ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	しょうゆ みりん からし 和風だし																																																																																																																																																																																																																
			401	4.2	2.5					3	火	麦ごはん 牛乳 シューマイ1個 生あげのマーボーいため 春雨スープ	784	29.8	20.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 生あげ 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら 干し椎茸 きくらげ 玉ねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく	米 麦 さとう ごま油 でんぷん 春雨 小麦粉 油	しょうゆ 塩 酒 中華スープ チキンフイヨン こしょう トマト マヨネーズ	380	3.1	2.0	4	水	コッペパン 牛乳 とり肉のミートソース煮 大根サラダ ヨーグルトレーズン	822	33.7	26	牛乳 とり肉 大豆 まぐろフレーク	人参 ブロッコリー トマト 玉ねぎ キャベツ 大根 にんにく レーズン	パン 油 じゃがいも マカロニ さとう ごま	コンソメ 塩 こしょう 酢 パセリ ケチャップ しょうゆ 白ワイン	376	6.0	3.1	5	木	(地産地消) 麦ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け 冬野菜のごまサラダ わかめのみそ汁	831	31.1	28.2	牛乳 いわし わかめ 豆腐 かまぼこ みそ にぼし	人参 ブロッコリー えのき茸 キャベツ 大根 ねぎ 玉ねぎ	米 麦 さとう でんぷん 油 ごま ぶ 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 酒 こしょう 酢 トマト みりん かつおだし	465	3.6	2.5	6	金	コッペパン 牛乳 グリーンカレー 元気サラダ りんご1/4個	810	32.1	22.4	牛乳 とり肉 大豆 かつおぶし こんぶ スキムミルク	人参 ブロッコリー ほうれん草 キャベツ 大根 玉ねぎ 白菜 コーン りんご にんにく しょうが	パン さとう 油 じゃがいも マカロニ	和風だし 酢 白だし 塩 塩こうじ 白ワイン こしょう	393	2.6	4.0	9	月	ツナごはん 牛乳 野菜のたまごチーズあえ けんちん汁 ミルクコーヒー	782	30.2	23.1	牛乳 とり肉 豆腐 にぼし まぐろフレーク 大豆 チーズ たまご みそ	人参 ほうれん草 キャベツ 大根 ごぼう しょうが ねぎ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうゆ 酒 ミルク	434	3.6	2.9	10	火	麦ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 キャベツのごまみそあえ ひじき佃煮	761	26.2	17	牛乳 とり肉 さつまあげ 油あげ みそ しみ豆腐 ひじき佃煮	人参 さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうゆ 酒	358	2.7	2.2	11	水	食パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ 野菜スープ	817	31.8	30.8	牛乳 とり肉 ぶた肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 えのき茸 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン 油 さとう マカロニ 卵抜きマヨネーズ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ デミグラスソース	421	4.2	3.1	12	木	麦ごはん 牛乳 ひき肉&ウインナーカレー 春雨サラダ	876	25.6	25.6	牛乳 ぶた肉 ウインナー 大豆 たまご	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 さとう じゃがいも ごま 油 ごま油 春雨	カレーウ からし ケチャップ 酢 チャツネ 加粉 赤ワイン しょうゆ	359	3.5	2.9	13	金	食パン 牛乳 とり肉のポテマヨ焼き グリーンサラダ ワンタンスープ	802	39.8	28.9	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 ブロッコリー きくらげ もやし 玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	パン ワンタン じゃがいも 油 ごま油 さとう 卵抜きマヨネーズ	中華スープ 塩 しょうゆ 酒 こしょう 酢 からし	353	2.4	3.5	16	月	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜の和風いため しみ豆腐のみそ汁	771	26.3	20.6	牛乳 しみ豆腐 大豆 にぼし ウインナー みそ たまご	人参 ほうれん草 えのき茸 しめじ 玉ねぎ 大根 もやし	米 麦 春雨 じゃがいも ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし	391	3.8	2.2	17	火	キムタクごはん 牛乳 ひじきサラダ 五目スープ	761	27.1	23.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 大根	米 麦 さとう 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 塩 酢 中華スープ だし チキンフイヨン こしょう	325	2.5	3.0	18	水	黒砂糖コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー 海藻サラダ	821	32.2	26.3	牛乳 とり肉 大豆 海藻 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ キャベツ	パン 油 黒砂糖 じゃがいも さとう バター マカロニ ごま油	ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢	609	4.3	2.7	19	木	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 和風からあげ 白菜のみそ汁 春雨のごま酢あえ	837	32.6	21.5	牛乳 とり肉 油あげ にぼし みそ	人参 小松菜 ねぎ えのき茸 白菜 にんにく もやし	米 麦 さとう じゃがいも 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし 酢 塩こうじ ラー油	333	2.8	2.5	20	金	(冬至献立) みそラーメン 牛乳 冬至かぼちゃ みかん1個	817	32.9	17.1	牛乳 ぶた肉 あずき 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら かぼちゃ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ みかん	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トマト みりん みそラーメンスープ	336	2.9	2.1	23	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆腐のごまスープ ケーキ	816	28.4	26.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ グリーンピース きくらげ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 ごま ケーキ	ケチャップ 塩 酢 コンソメ しょうゆ こしょう ラー油 チキンフイヨン 中華スープ 酒	381	2.3	2.7	当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)						
3	火	麦ごはん 牛乳 シューマイ1個 生あげのマーボーいため 春雨スープ	784	29.8	20.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 生あげ 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら 干し椎茸 きくらげ 玉ねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく	米 麦 さとう ごま油 でんぷん 春雨 小麦粉 油	しょうゆ 塩 酒 中華スープ チキンフイヨン こしょう トマト マヨネーズ																																																																																																																																																																																																																
			380	3.1	2.0					4	水	コッペパン 牛乳 とり肉のミートソース煮 大根サラダ ヨーグルトレーズン	822	33.7	26	牛乳 とり肉 大豆 まぐろフレーク	人参 ブロッコリー トマト 玉ねぎ キャベツ 大根 にんにく レーズン	パン 油 じゃがいも マカロニ さとう ごま	コンソメ 塩 こしょう 酢 パセリ ケチャップ しょうゆ 白ワイン	376	6.0	3.1	5	木	(地産地消) 麦ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け 冬野菜のごまサラダ わかめのみそ汁	831	31.1	28.2	牛乳 いわし わかめ 豆腐 かまぼこ みそ にぼし	人参 ブロッコリー えのき茸 キャベツ 大根 ねぎ 玉ねぎ	米 麦 さとう でんぷん 油 ごま ぶ 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 酒 こしょう 酢 トマト みりん かつおだし	465	3.6	2.5	6	金	コッペパン 牛乳 グリーンカレー 元気サラダ りんご1/4個	810	32.1	22.4	牛乳 とり肉 大豆 かつおぶし こんぶ スキムミルク	人参 ブロッコリー ほうれん草 キャベツ 大根 玉ねぎ 白菜 コーン りんご にんにく しょうが	パン さとう 油 じゃがいも マカロニ	和風だし 酢 白だし 塩 塩こうじ 白ワイン こしょう	393	2.6	4.0	9	月	ツナごはん 牛乳 野菜のたまごチーズあえ けんちん汁 ミルクコーヒー	782	30.2	23.1	牛乳 とり肉 豆腐 にぼし まぐろフレーク 大豆 チーズ たまご みそ	人参 ほうれん草 キャベツ 大根 ごぼう しょうが ねぎ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうゆ 酒 ミルク	434	3.6	2.9	10	火	麦ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 キャベツのごまみそあえ ひじき佃煮	761	26.2	17	牛乳 とり肉 さつまあげ 油あげ みそ しみ豆腐 ひじき佃煮	人参 さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうゆ 酒	358	2.7	2.2	11	水	食パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ 野菜スープ	817	31.8	30.8	牛乳 とり肉 ぶた肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 えのき茸 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン 油 さとう マカロニ 卵抜きマヨネーズ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ デミグラスソース	421	4.2	3.1	12	木	麦ごはん 牛乳 ひき肉&ウインナーカレー 春雨サラダ	876	25.6	25.6	牛乳 ぶた肉 ウインナー 大豆 たまご	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 さとう じゃがいも ごま 油 ごま油 春雨	カレーウ からし ケチャップ 酢 チャツネ 加粉 赤ワイン しょうゆ	359	3.5	2.9	13	金	食パン 牛乳 とり肉のポテマヨ焼き グリーンサラダ ワンタンスープ	802	39.8	28.9	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 ブロッコリー きくらげ もやし 玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	パン ワンタン じゃがいも 油 ごま油 さとう 卵抜きマヨネーズ	中華スープ 塩 しょうゆ 酒 こしょう 酢 からし	353	2.4	3.5	16	月	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜の和風いため しみ豆腐のみそ汁	771	26.3	20.6	牛乳 しみ豆腐 大豆 にぼし ウインナー みそ たまご	人参 ほうれん草 えのき茸 しめじ 玉ねぎ 大根 もやし	米 麦 春雨 じゃがいも ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし	391	3.8	2.2	17	火	キムタクごはん 牛乳 ひじきサラダ 五目スープ	761	27.1	23.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 大根	米 麦 さとう 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 塩 酢 中華スープ だし チキンフイヨン こしょう	325	2.5	3.0	18	水	黒砂糖コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー 海藻サラダ	821	32.2	26.3	牛乳 とり肉 大豆 海藻 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ キャベツ	パン 油 黒砂糖 じゃがいも さとう バター マカロニ ごま油	ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢	609	4.3	2.7	19	木	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 和風からあげ 白菜のみそ汁 春雨のごま酢あえ	837	32.6	21.5	牛乳 とり肉 油あげ にぼし みそ	人参 小松菜 ねぎ えのき茸 白菜 にんにく もやし	米 麦 さとう じゃがいも 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし 酢 塩こうじ ラー油	333	2.8	2.5	20	金	(冬至献立) みそラーメン 牛乳 冬至かぼちゃ みかん1個	817	32.9	17.1	牛乳 ぶた肉 あずき 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら かぼちゃ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ みかん	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トマト みりん みそラーメンスープ	336	2.9	2.1	23	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆腐のごまスープ ケーキ	816	28.4	26.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ グリーンピース きくらげ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 ごま ケーキ	ケチャップ 塩 酢 コンソメ しょうゆ こしょう ラー油 チキンフイヨン 中華スープ 酒	381	2.3	2.7	当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)							394	3.4	2.7	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(水) から始まります。									
4	水	コッペパン 牛乳 とり肉のミートソース煮 大根サラダ ヨーグルトレーズン	822	33.7	26	牛乳 とり肉 大豆 まぐろフレーク	人参 ブロッコリー トマト 玉ねぎ キャベツ 大根 にんにく レーズン	パン 油 じゃがいも マカロニ さとう ごま	コンソメ 塩 こしょう 酢 パセリ ケチャップ しょうゆ 白ワイン																																																																																																																																																																																																																
			376	6.0	3.1					5	木	(地産地消) 麦ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け 冬野菜のごまサラダ わかめのみそ汁	831	31.1	28.2	牛乳 いわし わかめ 豆腐 かまぼこ みそ にぼし	人参 ブロッコリー えのき茸 キャベツ 大根 ねぎ 玉ねぎ	米 麦 さとう でんぷん 油 ごま ぶ 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 酒 こしょう 酢 トマト みりん かつおだし	465	3.6	2.5	6	金	コッペパン 牛乳 グリーンカレー 元気サラダ りんご1/4個	810	32.1	22.4	牛乳 とり肉 大豆 かつおぶし こんぶ スキムミルク	人参 ブロッコリー ほうれん草 キャベツ 大根 玉ねぎ 白菜 コーン りんご にんにく しょうが	パン さとう 油 じゃがいも マカロニ	和風だし 酢 白だし 塩 塩こうじ 白ワイン こしょう	393	2.6	4.0	9	月	ツナごはん 牛乳 野菜のたまごチーズあえ けんちん汁 ミルクコーヒー	782	30.2	23.1	牛乳 とり肉 豆腐 にぼし まぐろフレーク 大豆 チーズ たまご みそ	人参 ほうれん草 キャベツ 大根 ごぼう しょうが ねぎ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうゆ 酒 ミルク	434	3.6	2.9	10	火	麦ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 キャベツのごまみそあえ ひじき佃煮	761	26.2	17	牛乳 とり肉 さつまあげ 油あげ みそ しみ豆腐 ひじき佃煮	人参 さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうゆ 酒	358	2.7	2.2	11	水	食パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ 野菜スープ	817	31.8	30.8	牛乳 とり肉 ぶた肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 えのき茸 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン 油 さとう マカロニ 卵抜きマヨネーズ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ デミグラスソース	421	4.2	3.1	12	木	麦ごはん 牛乳 ひき肉&ウインナーカレー 春雨サラダ	876	25.6	25.6	牛乳 ぶた肉 ウインナー 大豆 たまご	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 さとう じゃがいも ごま 油 ごま油 春雨	カレーウ からし ケチャップ 酢 チャツネ 加粉 赤ワイン しょうゆ	359	3.5	2.9	13	金	食パン 牛乳 とり肉のポテマヨ焼き グリーンサラダ ワンタンスープ	802	39.8	28.9	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 ブロッコリー きくらげ もやし 玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	パン ワンタン じゃがいも 油 ごま油 さとう 卵抜きマヨネーズ	中華スープ 塩 しょうゆ 酒 こしょう 酢 からし	353	2.4	3.5	16	月	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜の和風いため しみ豆腐のみそ汁	771	26.3	20.6	牛乳 しみ豆腐 大豆 にぼし ウインナー みそ たまご	人参 ほうれん草 えのき茸 しめじ 玉ねぎ 大根 もやし	米 麦 春雨 じゃがいも ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし	391	3.8	2.2	17	火	キムタクごはん 牛乳 ひじきサラダ 五目スープ	761	27.1	23.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 大根	米 麦 さとう 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 塩 酢 中華スープ だし チキンフイヨン こしょう	325	2.5	3.0	18	水	黒砂糖コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー 海藻サラダ	821	32.2	26.3	牛乳 とり肉 大豆 海藻 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ キャベツ	パン 油 黒砂糖 じゃがいも さとう バター マカロニ ごま油	ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢	609	4.3	2.7	19	木	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 和風からあげ 白菜のみそ汁 春雨のごま酢あえ	837	32.6	21.5	牛乳 とり肉 油あげ にぼし みそ	人参 小松菜 ねぎ えのき茸 白菜 にんにく もやし	米 麦 さとう じゃがいも 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし 酢 塩こうじ ラー油	333	2.8	2.5	20	金	(冬至献立) みそラーメン 牛乳 冬至かぼちゃ みかん1個	817	32.9	17.1	牛乳 ぶた肉 あずき 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら かぼちゃ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ みかん	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トマト みりん みそラーメンスープ	336	2.9	2.1	23	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆腐のごまスープ ケーキ	816	28.4	26.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ グリーンピース きくらげ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 ごま ケーキ	ケチャップ 塩 酢 コンソメ しょうゆ こしょう ラー油 チキンフイヨン 中華スープ 酒	381	2.3	2.7	当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)							394	3.4	2.7	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(水) から始まります。																						
5	木	(地産地消) 麦ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け 冬野菜のごまサラダ わかめのみそ汁	831	31.1	28.2	牛乳 いわし わかめ 豆腐 かまぼこ みそ にぼし	人参 ブロッコリー えのき茸 キャベツ 大根 ねぎ 玉ねぎ	米 麦 さとう でんぷん 油 ごま ぶ 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 酒 こしょう 酢 トマト みりん かつおだし																																																																																																																																																																																																																
			465	3.6	2.5					6	金	コッペパン 牛乳 グリーンカレー 元気サラダ りんご1/4個	810	32.1	22.4	牛乳 とり肉 大豆 かつおぶし こんぶ スキムミルク	人参 ブロッコリー ほうれん草 キャベツ 大根 玉ねぎ 白菜 コーン りんご にんにく しょうが	パン さとう 油 じゃがいも マカロニ	和風だし 酢 白だし 塩 塩こうじ 白ワイン こしょう	393	2.6	4.0	9	月	ツナごはん 牛乳 野菜のたまごチーズあえ けんちん汁 ミルクコーヒー	782	30.2	23.1	牛乳 とり肉 豆腐 にぼし まぐろフレーク 大豆 チーズ たまご みそ	人参 ほうれん草 キャベツ 大根 ごぼう しょうが ねぎ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうゆ 酒 ミルク	434	3.6	2.9	10	火	麦ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 キャベツのごまみそあえ ひじき佃煮	761	26.2	17	牛乳 とり肉 さつまあげ 油あげ みそ しみ豆腐 ひじき佃煮	人参 さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうゆ 酒	358	2.7	2.2	11	水	食パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ 野菜スープ	817	31.8	30.8	牛乳 とり肉 ぶた肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 えのき茸 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン 油 さとう マカロニ 卵抜きマヨネーズ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ デミグラスソース	421	4.2	3.1	12	木	麦ごはん 牛乳 ひき肉&ウインナーカレー 春雨サラダ	876	25.6	25.6	牛乳 ぶた肉 ウインナー 大豆 たまご	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 さとう じゃがいも ごま 油 ごま油 春雨	カレーウ からし ケチャップ 酢 チャツネ 加粉 赤ワイン しょうゆ	359	3.5	2.9	13	金	食パン 牛乳 とり肉のポテマヨ焼き グリーンサラダ ワンタンスープ	802	39.8	28.9	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 ブロッコリー きくらげ もやし 玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	パン ワンタン じゃがいも 油 ごま油 さとう 卵抜きマヨネーズ	中華スープ 塩 しょうゆ 酒 こしょう 酢 からし	353	2.4	3.5	16	月	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜の和風いため しみ豆腐のみそ汁	771	26.3	20.6	牛乳 しみ豆腐 大豆 にぼし ウインナー みそ たまご	人参 ほうれん草 えのき茸 しめじ 玉ねぎ 大根 もやし	米 麦 春雨 じゃがいも ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし	391	3.8	2.2	17	火	キムタクごはん 牛乳 ひじきサラダ 五目スープ	761	27.1	23.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 大根	米 麦 さとう 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 塩 酢 中華スープ だし チキンフイヨン こしょう	325	2.5	3.0	18	水	黒砂糖コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー 海藻サラダ	821	32.2	26.3	牛乳 とり肉 大豆 海藻 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ キャベツ	パン 油 黒砂糖 じゃがいも さとう バター マカロニ ごま油	ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢	609	4.3	2.7	19	木	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 和風からあげ 白菜のみそ汁 春雨のごま酢あえ	837	32.6	21.5	牛乳 とり肉 油あげ にぼし みそ	人参 小松菜 ねぎ えのき茸 白菜 にんにく もやし	米 麦 さとう じゃがいも 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし 酢 塩こうじ ラー油	333	2.8	2.5	20	金	(冬至献立) みそラーメン 牛乳 冬至かぼちゃ みかん1個	817	32.9	17.1	牛乳 ぶた肉 あずき 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら かぼちゃ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ みかん	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トマト みりん みそラーメンスープ	336	2.9	2.1	23	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆腐のごまスープ ケーキ	816	28.4	26.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ グリーンピース きくらげ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 ごま ケーキ	ケチャップ 塩 酢 コンソメ しょうゆ こしょう ラー油 チキンフイヨン 中華スープ 酒	381	2.3	2.7	当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)							394	3.4	2.7	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(水) から始まります。																																			
6	金	コッペパン 牛乳 グリーンカレー 元気サラダ りんご1/4個	810	32.1	22.4	牛乳 とり肉 大豆 かつおぶし こんぶ スキムミルク	人参 ブロッコリー ほうれん草 キャベツ 大根 玉ねぎ 白菜 コーン りんご にんにく しょうが	パン さとう 油 じゃがいも マカロニ	和風だし 酢 白だし 塩 塩こうじ 白ワイン こしょう																																																																																																																																																																																																																
			393	2.6	4.0					9	月	ツナごはん 牛乳 野菜のたまごチーズあえ けんちん汁 ミルクコーヒー	782	30.2	23.1	牛乳 とり肉 豆腐 にぼし まぐろフレーク 大豆 チーズ たまご みそ	人参 ほうれん草 キャベツ 大根 ごぼう しょうが ねぎ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうゆ 酒 ミルク	434	3.6	2.9	10	火	麦ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 キャベツのごまみそあえ ひじき佃煮	761	26.2	17	牛乳 とり肉 さつまあげ 油あげ みそ しみ豆腐 ひじき佃煮	人参 さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうゆ 酒	358	2.7	2.2	11	水	食パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ 野菜スープ	817	31.8	30.8	牛乳 とり肉 ぶた肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 えのき茸 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン 油 さとう マカロニ 卵抜きマヨネーズ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ デミグラスソース	421	4.2	3.1	12	木	麦ごはん 牛乳 ひき肉&ウインナーカレー 春雨サラダ	876	25.6	25.6	牛乳 ぶた肉 ウインナー 大豆 たまご	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 さとう じゃがいも ごま 油 ごま油 春雨	カレーウ からし ケチャップ 酢 チャツネ 加粉 赤ワイン しょうゆ	359	3.5	2.9	13	金	食パン 牛乳 とり肉のポテマヨ焼き グリーンサラダ ワンタンスープ	802	39.8	28.9	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 ブロッコリー きくらげ もやし 玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	パン ワンタン じゃがいも 油 ごま油 さとう 卵抜きマヨネーズ	中華スープ 塩 しょうゆ 酒 こしょう 酢 からし	353	2.4	3.5	16	月	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜の和風いため しみ豆腐のみそ汁	771	26.3	20.6	牛乳 しみ豆腐 大豆 にぼし ウインナー みそ たまご	人参 ほうれん草 えのき茸 しめじ 玉ねぎ 大根 もやし	米 麦 春雨 じゃがいも ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし	391	3.8	2.2	17	火	キムタクごはん 牛乳 ひじきサラダ 五目スープ	761	27.1	23.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 大根	米 麦 さとう 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 塩 酢 中華スープ だし チキンフイヨン こしょう	325	2.5	3.0	18	水	黒砂糖コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー 海藻サラダ	821	32.2	26.3	牛乳 とり肉 大豆 海藻 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ キャベツ	パン 油 黒砂糖 じゃがいも さとう バター マカロニ ごま油	ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢	609	4.3	2.7	19	木	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 和風からあげ 白菜のみそ汁 春雨のごま酢あえ	837	32.6	21.5	牛乳 とり肉 油あげ にぼし みそ	人参 小松菜 ねぎ えのき茸 白菜 にんにく もやし	米 麦 さとう じゃがいも 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし 酢 塩こうじ ラー油	333	2.8	2.5	20	金	(冬至献立) みそラーメン 牛乳 冬至かぼちゃ みかん1個	817	32.9	17.1	牛乳 ぶた肉 あずき 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら かぼちゃ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ みかん	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トマト みりん みそラーメンスープ	336	2.9	2.1	23	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆腐のごまスープ ケーキ	816	28.4	26.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ グリーンピース きくらげ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 ごま ケーキ	ケチャップ 塩 酢 コンソメ しょうゆ こしょう ラー油 チキンフイヨン 中華スープ 酒	381	2.3	2.7	当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)							394	3.4	2.7	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(水) から始まります。																																																
9	月	ツナごはん 牛乳 野菜のたまごチーズあえ けんちん汁 ミルクコーヒー	782	30.2	23.1	牛乳 とり肉 豆腐 にぼし まぐろフレーク 大豆 チーズ たまご みそ	人参 ほうれん草 キャベツ 大根 ごぼう しょうが ねぎ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうゆ 酒 ミルク																																																																																																																																																																																																																
			434	3.6	2.9					10	火	麦ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 キャベツのごまみそあえ ひじき佃煮	761	26.2	17	牛乳 とり肉 さつまあげ 油あげ みそ しみ豆腐 ひじき佃煮	人参 さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうゆ 酒	358	2.7	2.2	11	水	食パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ 野菜スープ	817	31.8	30.8	牛乳 とり肉 ぶた肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 えのき茸 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン 油 さとう マカロニ 卵抜きマヨネーズ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ デミグラスソース	421	4.2	3.1	12	木	麦ごはん 牛乳 ひき肉&ウインナーカレー 春雨サラダ	876	25.6	25.6	牛乳 ぶた肉 ウインナー 大豆 たまご	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 さとう じゃがいも ごま 油 ごま油 春雨	カレーウ からし ケチャップ 酢 チャツネ 加粉 赤ワイン しょうゆ	359	3.5	2.9	13	金	食パン 牛乳 とり肉のポテマヨ焼き グリーンサラダ ワンタンスープ	802	39.8	28.9	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 ブロッコリー きくらげ もやし 玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	パン ワンタン じゃがいも 油 ごま油 さとう 卵抜きマヨネーズ	中華スープ 塩 しょうゆ 酒 こしょう 酢 からし	353	2.4	3.5	16	月	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜の和風いため しみ豆腐のみそ汁	771	26.3	20.6	牛乳 しみ豆腐 大豆 にぼし ウインナー みそ たまご	人参 ほうれん草 えのき茸 しめじ 玉ねぎ 大根 もやし	米 麦 春雨 じゃがいも ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし	391	3.8	2.2	17	火	キムタクごはん 牛乳 ひじきサラダ 五目スープ	761	27.1	23.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 大根	米 麦 さとう 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 塩 酢 中華スープ だし チキンフイヨン こしょう	325	2.5	3.0	18	水	黒砂糖コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー 海藻サラダ	821	32.2	26.3	牛乳 とり肉 大豆 海藻 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ キャベツ	パン 油 黒砂糖 じゃがいも さとう バター マカロニ ごま油	ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢	609	4.3	2.7	19	木	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 和風からあげ 白菜のみそ汁 春雨のごま酢あえ	837	32.6	21.5	牛乳 とり肉 油あげ にぼし みそ	人参 小松菜 ねぎ えのき茸 白菜 にんにく もやし	米 麦 さとう じゃがいも 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし 酢 塩こうじ ラー油	333	2.8	2.5	20	金	(冬至献立) みそラーメン 牛乳 冬至かぼちゃ みかん1個	817	32.9	17.1	牛乳 ぶた肉 あずき 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら かぼちゃ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ みかん	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トマト みりん みそラーメンスープ	336	2.9	2.1	23	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆腐のごまスープ ケーキ	816	28.4	26.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ グリーンピース きくらげ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 ごま ケーキ	ケチャップ 塩 酢 コンソメ しょうゆ こしょう ラー油 チキンフイヨン 中華スープ 酒	381	2.3	2.7	当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)							394	3.4	2.7	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(水) から始まります。																																																													
10	火	麦ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 キャベツのごまみそあえ ひじき佃煮	761	26.2	17	牛乳 とり肉 さつまあげ 油あげ みそ しみ豆腐 ひじき佃煮	人参 さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうゆ 酒																																																																																																																																																																																																																
			358	2.7	2.2					11	水	食パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ 野菜スープ	817	31.8	30.8	牛乳 とり肉 ぶた肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 えのき茸 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン 油 さとう マカロニ 卵抜きマヨネーズ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ デミグラスソース	421	4.2	3.1	12	木	麦ごはん 牛乳 ひき肉&ウインナーカレー 春雨サラダ	876	25.6	25.6	牛乳 ぶた肉 ウインナー 大豆 たまご	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 さとう じゃがいも ごま 油 ごま油 春雨	カレーウ からし ケチャップ 酢 チャツネ 加粉 赤ワイン しょうゆ	359	3.5	2.9	13	金	食パン 牛乳 とり肉のポテマヨ焼き グリーンサラダ ワンタンスープ	802	39.8	28.9	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 ブロッコリー きくらげ もやし 玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	パン ワンタン じゃがいも 油 ごま油 さとう 卵抜きマヨネーズ	中華スープ 塩 しょうゆ 酒 こしょう 酢 からし	353	2.4	3.5	16	月	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜の和風いため しみ豆腐のみそ汁	771	26.3	20.6	牛乳 しみ豆腐 大豆 にぼし ウインナー みそ たまご	人参 ほうれん草 えのき茸 しめじ 玉ねぎ 大根 もやし	米 麦 春雨 じゃがいも ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし	391	3.8	2.2	17	火	キムタクごはん 牛乳 ひじきサラダ 五目スープ	761	27.1	23.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 大根	米 麦 さとう 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 塩 酢 中華スープ だし チキンフイヨン こしょう	325	2.5	3.0	18	水	黒砂糖コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー 海藻サラダ	821	32.2	26.3	牛乳 とり肉 大豆 海藻 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ キャベツ	パン 油 黒砂糖 じゃがいも さとう バター マカロニ ごま油	ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢	609	4.3	2.7	19	木	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 和風からあげ 白菜のみそ汁 春雨のごま酢あえ	837	32.6	21.5	牛乳 とり肉 油あげ にぼし みそ	人参 小松菜 ねぎ えのき茸 白菜 にんにく もやし	米 麦 さとう じゃがいも 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし 酢 塩こうじ ラー油	333	2.8	2.5	20	金	(冬至献立) みそラーメン 牛乳 冬至かぼちゃ みかん1個	817	32.9	17.1	牛乳 ぶた肉 あずき 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら かぼちゃ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ みかん	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トマト みりん みそラーメンスープ	336	2.9	2.1	23	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆腐のごまスープ ケーキ	816	28.4	26.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ グリーンピース きくらげ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 ごま ケーキ	ケチャップ 塩 酢 コンソメ しょうゆ こしょう ラー油 チキンフイヨン 中華スープ 酒	381	2.3	2.7	当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)							394	3.4	2.7	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(水) から始まります。																																																																										
11	水	食パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ 野菜スープ	817	31.8	30.8	牛乳 とり肉 ぶた肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 えのき茸 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン 油 さとう マカロニ 卵抜きマヨネーズ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ デミグラスソース																																																																																																																																																																																																																
			421	4.2	3.1					12	木	麦ごはん 牛乳 ひき肉&ウインナーカレー 春雨サラダ	876	25.6	25.6	牛乳 ぶた肉 ウインナー 大豆 たまご	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 さとう じゃがいも ごま 油 ごま油 春雨	カレーウ からし ケチャップ 酢 チャツネ 加粉 赤ワイン しょうゆ	359	3.5	2.9	13	金	食パン 牛乳 とり肉のポテマヨ焼き グリーンサラダ ワンタンスープ	802	39.8	28.9	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 ブロッコリー きくらげ もやし 玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	パン ワンタン じゃがいも 油 ごま油 さとう 卵抜きマヨネーズ	中華スープ 塩 しょうゆ 酒 こしょう 酢 からし	353	2.4	3.5	16	月	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜の和風いため しみ豆腐のみそ汁	771	26.3	20.6	牛乳 しみ豆腐 大豆 にぼし ウインナー みそ たまご	人参 ほうれん草 えのき茸 しめじ 玉ねぎ 大根 もやし	米 麦 春雨 じゃがいも ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし	391	3.8	2.2	17	火	キムタクごはん 牛乳 ひじきサラダ 五目スープ	761	27.1	23.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 大根	米 麦 さとう 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 塩 酢 中華スープ だし チキンフイヨン こしょう	325	2.5	3.0	18	水	黒砂糖コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー 海藻サラダ	821	32.2	26.3	牛乳 とり肉 大豆 海藻 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ キャベツ	パン 油 黒砂糖 じゃがいも さとう バター マカロニ ごま油	ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢	609	4.3	2.7	19	木	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 和風からあげ 白菜のみそ汁 春雨のごま酢あえ	837	32.6	21.5	牛乳 とり肉 油あげ にぼし みそ	人参 小松菜 ねぎ えのき茸 白菜 にんにく もやし	米 麦 さとう じゃがいも 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし 酢 塩こうじ ラー油	333	2.8	2.5	20	金	(冬至献立) みそラーメン 牛乳 冬至かぼちゃ みかん1個	817	32.9	17.1	牛乳 ぶた肉 あずき 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら かぼちゃ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ みかん	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トマト みりん みそラーメンスープ	336	2.9	2.1	23	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆腐のごまスープ ケーキ	816	28.4	26.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ グリーンピース きくらげ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 ごま ケーキ	ケチャップ 塩 酢 コンソメ しょうゆ こしょう ラー油 チキンフイヨン 中華スープ 酒	381	2.3	2.7	当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)							394	3.4	2.7	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(水) から始まります。																																																																																							
12	木	麦ごはん 牛乳 ひき肉&ウインナーカレー 春雨サラダ	876	25.6	25.6	牛乳 ぶた肉 ウインナー 大豆 たまご	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 さとう じゃがいも ごま 油 ごま油 春雨	カレーウ からし ケチャップ 酢 チャツネ 加粉 赤ワイン しょうゆ																																																																																																																																																																																																																
			359	3.5	2.9					13	金	食パン 牛乳 とり肉のポテマヨ焼き グリーンサラダ ワンタンスープ	802	39.8	28.9	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 ブロッコリー きくらげ もやし 玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	パン ワンタン じゃがいも 油 ごま油 さとう 卵抜きマヨネーズ	中華スープ 塩 しょうゆ 酒 こしょう 酢 からし	353	2.4	3.5	16	月	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜の和風いため しみ豆腐のみそ汁	771	26.3	20.6	牛乳 しみ豆腐 大豆 にぼし ウインナー みそ たまご	人参 ほうれん草 えのき茸 しめじ 玉ねぎ 大根 もやし	米 麦 春雨 じゃがいも ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし	391	3.8	2.2	17	火	キムタクごはん 牛乳 ひじきサラダ 五目スープ	761	27.1	23.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 大根	米 麦 さとう 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 塩 酢 中華スープ だし チキンフイヨン こしょう	325	2.5	3.0	18	水	黒砂糖コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー 海藻サラダ	821	32.2	26.3	牛乳 とり肉 大豆 海藻 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ キャベツ	パン 油 黒砂糖 じゃがいも さとう バター マカロニ ごま油	ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢	609	4.3	2.7	19	木	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 和風からあげ 白菜のみそ汁 春雨のごま酢あえ	837	32.6	21.5	牛乳 とり肉 油あげ にぼし みそ	人参 小松菜 ねぎ えのき茸 白菜 にんにく もやし	米 麦 さとう じゃがいも 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし 酢 塩こうじ ラー油	333	2.8	2.5	20	金	(冬至献立) みそラーメン 牛乳 冬至かぼちゃ みかん1個	817	32.9	17.1	牛乳 ぶた肉 あずき 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら かぼちゃ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ みかん	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トマト みりん みそラーメンスープ	336	2.9	2.1	23	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆腐のごまスープ ケーキ	816	28.4	26.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ グリーンピース きくらげ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 ごま ケーキ	ケチャップ 塩 酢 コンソメ しょうゆ こしょう ラー油 チキンフイヨン 中華スープ 酒	381	2.3	2.7	当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)							394	3.4	2.7	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(水) から始まります。																																																																																																				
13	金	食パン 牛乳 とり肉のポテマヨ焼き グリーンサラダ ワンタンスープ	802	39.8	28.9	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 ブロッコリー きくらげ もやし 玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	パン ワンタン じゃがいも 油 ごま油 さとう 卵抜きマヨネーズ	中華スープ 塩 しょうゆ 酒 こしょう 酢 からし																																																																																																																																																																																																																
			353	2.4	3.5					16	月	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜の和風いため しみ豆腐のみそ汁	771	26.3	20.6	牛乳 しみ豆腐 大豆 にぼし ウインナー みそ たまご	人参 ほうれん草 えのき茸 しめじ 玉ねぎ 大根 もやし	米 麦 春雨 じゃがいも ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし	391	3.8	2.2	17	火	キムタクごはん 牛乳 ひじきサラダ 五目スープ	761	27.1	23.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 大根	米 麦 さとう 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 塩 酢 中華スープ だし チキンフイヨン こしょう	325	2.5	3.0	18	水	黒砂糖コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー 海藻サラダ	821	32.2	26.3	牛乳 とり肉 大豆 海藻 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ キャベツ	パン 油 黒砂糖 じゃがいも さとう バター マカロニ ごま油	ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢	609	4.3	2.7	19	木	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 和風からあげ 白菜のみそ汁 春雨のごま酢あえ	837	32.6	21.5	牛乳 とり肉 油あげ にぼし みそ	人参 小松菜 ねぎ えのき茸 白菜 にんにく もやし	米 麦 さとう じゃがいも 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし 酢 塩こうじ ラー油	333	2.8	2.5	20	金	(冬至献立) みそラーメン 牛乳 冬至かぼちゃ みかん1個	817	32.9	17.1	牛乳 ぶた肉 あずき 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら かぼちゃ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ みかん	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トマト みりん みそラーメンスープ	336	2.9	2.1	23	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆腐のごまスープ ケーキ	816	28.4	26.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ グリーンピース きくらげ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 ごま ケーキ	ケチャップ 塩 酢 コンソメ しょうゆ こしょう ラー油 チキンフイヨン 中華スープ 酒	381	2.3	2.7	当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)							394	3.4	2.7	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(水) から始まります。																																																																																																																	
16	月	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜の和風いため しみ豆腐のみそ汁	771	26.3	20.6	牛乳 しみ豆腐 大豆 にぼし ウインナー みそ たまご	人参 ほうれん草 えのき茸 しめじ 玉ねぎ 大根 もやし	米 麦 春雨 じゃがいも ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし																																																																																																																																																																																																																
			391	3.8	2.2					17	火	キムタクごはん 牛乳 ひじきサラダ 五目スープ	761	27.1	23.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 大根	米 麦 さとう 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 塩 酢 中華スープ だし チキンフイヨン こしょう	325	2.5	3.0	18	水	黒砂糖コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー 海藻サラダ	821	32.2	26.3	牛乳 とり肉 大豆 海藻 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ キャベツ	パン 油 黒砂糖 じゃがいも さとう バター マカロニ ごま油	ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢	609	4.3	2.7	19	木	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 和風からあげ 白菜のみそ汁 春雨のごま酢あえ	837	32.6	21.5	牛乳 とり肉 油あげ にぼし みそ	人参 小松菜 ねぎ えのき茸 白菜 にんにく もやし	米 麦 さとう じゃがいも 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし 酢 塩こうじ ラー油	333	2.8	2.5	20	金	(冬至献立) みそラーメン 牛乳 冬至かぼちゃ みかん1個	817	32.9	17.1	牛乳 ぶた肉 あずき 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら かぼちゃ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ みかん	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トマト みりん みそラーメンスープ	336	2.9	2.1	23	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆腐のごまスープ ケーキ	816	28.4	26.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ グリーンピース きくらげ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 ごま ケーキ	ケチャップ 塩 酢 コンソメ しょうゆ こしょう ラー油 チキンフイヨン 中華スープ 酒	381	2.3	2.7	当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)							394	3.4	2.7	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(水) から始まります。																																																																																																																														
17	火	キムタクごはん 牛乳 ひじきサラダ 五目スープ	761	27.1	23.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 大根	米 麦 さとう 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 塩 酢 中華スープ だし チキンフイヨン こしょう																																																																																																																																																																																																																
			325	2.5	3.0					18	水	黒砂糖コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー 海藻サラダ	821	32.2	26.3	牛乳 とり肉 大豆 海藻 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ キャベツ	パン 油 黒砂糖 じゃがいも さとう バター マカロニ ごま油	ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢	609	4.3	2.7	19	木	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 和風からあげ 白菜のみそ汁 春雨のごま酢あえ	837	32.6	21.5	牛乳 とり肉 油あげ にぼし みそ	人参 小松菜 ねぎ えのき茸 白菜 にんにく もやし	米 麦 さとう じゃがいも 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし 酢 塩こうじ ラー油	333	2.8	2.5	20	金	(冬至献立) みそラーメン 牛乳 冬至かぼちゃ みかん1個	817	32.9	17.1	牛乳 ぶた肉 あずき 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら かぼちゃ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ みかん	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トマト みりん みそラーメンスープ	336	2.9	2.1	23	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆腐のごまスープ ケーキ	816	28.4	26.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ グリーンピース きくらげ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 ごま ケーキ	ケチャップ 塩 酢 コンソメ しょうゆ こしょう ラー油 チキンフイヨン 中華スープ 酒	381	2.3	2.7	当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)							394	3.4	2.7	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(水) から始まります。																																																																																																																																											
18	水	黒砂糖コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー 海藻サラダ	821	32.2	26.3	牛乳 とり肉 大豆 海藻 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ キャベツ	パン 油 黒砂糖 じゃがいも さとう バター マカロニ ごま油	ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢																																																																																																																																																																																																																
			609	4.3	2.7					19	木	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 和風からあげ 白菜のみそ汁 春雨のごま酢あえ	837	32.6	21.5	牛乳 とり肉 油あげ にぼし みそ	人参 小松菜 ねぎ えのき茸 白菜 にんにく もやし	米 麦 さとう じゃがいも 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし 酢 塩こうじ ラー油	333	2.8	2.5	20	金	(冬至献立) みそラーメン 牛乳 冬至かぼちゃ みかん1個	817	32.9	17.1	牛乳 ぶた肉 あずき 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら かぼちゃ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ みかん	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トマト みりん みそラーメンスープ	336	2.9	2.1	23	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆腐のごまスープ ケーキ	816	28.4	26.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ グリーンピース きくらげ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 ごま ケーキ	ケチャップ 塩 酢 コンソメ しょうゆ こしょう ラー油 チキンフイヨン 中華スープ 酒	381	2.3	2.7	当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)							394	3.4	2.7	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(水) から始まります。																																																																																																																																																								
19	木	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 和風からあげ 白菜のみそ汁 春雨のごま酢あえ	837	32.6	21.5	牛乳 とり肉 油あげ にぼし みそ	人参 小松菜 ねぎ えのき茸 白菜 にんにく もやし	米 麦 さとう じゃがいも 春雨 ごま 油 ごま油 でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし 酢 塩こうじ ラー油																																																																																																																																																																																																																
			333	2.8	2.5					20	金	(冬至献立) みそラーメン 牛乳 冬至かぼちゃ みかん1個	817	32.9	17.1	牛乳 ぶた肉 あずき 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら かぼちゃ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ みかん	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トマト みりん みそラーメンスープ	336	2.9	2.1	23	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆腐のごまスープ ケーキ	816	28.4	26.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ グリーンピース きくらげ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 ごま ケーキ	ケチャップ 塩 酢 コンソメ しょうゆ こしょう ラー油 チキンフイヨン 中華スープ 酒	381	2.3	2.7	当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)							394	3.4	2.7	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(水) から始まります。																																																																																																																																																																					
20	金	(冬至献立) みそラーメン 牛乳 冬至かぼちゃ みかん1個	817	32.9	17.1	牛乳 ぶた肉 あずき 大豆 みそ	人参 ほうれん草 なら かぼちゃ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ みかん	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トマト みりん みそラーメンスープ																																																																																																																																																																																																																
			336	2.9	2.1					23	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆腐のごまスープ ケーキ	816	28.4	26.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ グリーンピース きくらげ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 ごま ケーキ	ケチャップ 塩 酢 コンソメ しょうゆ こしょう ラー油 チキンフイヨン 中華スープ 酒	381	2.3	2.7	当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)							394	3.4	2.7	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(水) から始まります。																																																																																																																																																																																		
23	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆腐のごまスープ ケーキ	816	28.4	26.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー パプリカ グリーンピース きくらげ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 ごま ケーキ	ケチャップ 塩 酢 コンソメ しょうゆ こしょう ラー油 チキンフイヨン 中華スープ 酒																																																																																																																																																																																																																
			381	2.3	2.7					当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)							394	3.4	2.7	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(水) から始まります。																																																																																																																																																																																															
当月平均摂取量			806	30.7	23.8	冬 休 み 12月24日(火)～1月7日(火)																																																																																																																																																																																																																			
			394	3.4	2.7	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(水) から始まります。																																																																																																																																																																																																																			

*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。

12月の給食目標「寒さに負けない食事をしよう」