

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに 体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーの もとになる食品（黄）	おもに体の調子 をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
4	火	牛乳	●牛乳			637	26.8
		マーブル食パン（ココア）		パン（●バター●ココア）			
		シーフードスパゲッティ	いか えび	スパゲッティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ニンニク	797	32.4
		チーズオムレツ	●たまご ●チーズ	さとう 油 澱粉			
5	水	はくさいのコールスロー	ハム	ノイグ マネーズ コード レッソグ	はくさい きゅうり コーン		
		牛乳	●牛乳			643	23.4
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ビビンバ	ぶた肉 ●たまご みそ	さとう 油 ごま油	にんじん ほうれん草 もやし コニャック	821	28.4
6	木	わかめスープ	わかめ とうふ かまぼこ	ねぎ油	長ねぎ コーン		
		はるまき	ぶた肉 ひじき	小麦粉 春雨 油 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんじん ヨウガ		
		牛乳	●牛乳			639	26.6
		むぎいりなめし		米 米粒麦	だいこんな		
7	金	さばのみぞれに	●さば	さとう でんぷん	だいこん	812	33.5
		みそのっぺいじる	とり肉 油あげ みそ	油 里芋	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ		
		おかかあえ	カツオブシ	さとう	キャベツ こまつな		
		牛乳	●牛乳			669	22.1
10	月	じごなうどん		地粉うどん			
		カレーうどんじる	とり肉 油あげ みそ	小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 杓ウガ	853	27.2
		かぼちゃひきにくサンドフライ	ぶた肉	小麦粉 パン粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ		
		あますづけ		さとう ごま	たくあん キャベツ だいこん		
11	火	牛乳	●牛乳			674	25.8
		ごはん		米			
		ふりかけ（おかか）	カツオブシ	ごま			
		にくどうふ	ぶた肉 やきどうふ	さとう 油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しらたき ヨウガ	821	31.3
12	水	だいこんツナサラダ	ツナ	ノイグ マネーズ ごま	だいこん キャベツ		
		みかん			みかん		
		牛乳	●牛乳			639	24.9
		フレンチトースト	●牛乳 ●たまご	パン さとう ●バター			
13	木	ウィンナーとやさいのスープ	ウィンナー	オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ 切り ブロッコリー コニク	780	29.2
		にくだんご（小3から3こ）	とり肉	ごま油 さとう	玉ねぎ		
		ミックスポテト		油 マーガリン	コーン えだまめ		
		牛乳	●牛乳			636	27.2
14	金	こぎつねごはん	とり肉 油あげ	米 さとう 油	いんげん ショウガ		
		いわしのあげに	●いわし	でんぷん 油 さとう ごま	ショウガ		
		とうふとしめじのすましじる	ぶた肉 とうふ		しめじ だいこん 長ねぎ	798	33.6
		いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし		
17	月	牛乳	●牛乳			656	23.9
		むぎごはん		米 米粒麦			
		れんこんいりチキンカレー	とり肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ れんこん コニャック	807	28.8
		ふくじんづけあえ	みそ	ごま	ふくじんづけ キャベツ きゅうり		
18	火	とうにゅうパンナコッタ（いちご）	●とうにゅう	さとう	いちご		
		牛乳	●牛乳			659	25.7
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		しょうゆラーメンじる	ぶた肉 なんと	油 ごま油	もやし 長ねぎ メンマ ほうれん草 コニャック	780	30.3
19	水	にくまんふうむしパン	ぶた肉	ケキックス ラード 砂糖澱粉ごま油	玉ねぎ ヨウガ		
		きゃべつとワカメのサラダ	ワカメ	わふうドレッシング	きゃべつ にんじん コーン		
		牛乳	●牛乳			667	24.5
		ごはん		米			
20	木	とりにくのおしからあげ（2こ）	とり肉	片栗粉 油 さとう	レモンじる コニャック	811	29.0
		ふゆやさいのみそじる	油あげ みそ		はくさい えのき こまつな 長ねぎ		
		じゃこいりきんぴら	じゃこ さつまあげ	さとう 油 ごま油	ごぼう にんじん コンニャク ピーマン		
		牛乳	●牛乳			641	22.3
21	金	こどもパン		パン			
		いちごジャム		さとう	いちご		
		クラムチャウダー	あさり ベーコン ●牛乳	じゃが芋小麦粉油●バター	にんじん 玉ねぎ パセリ	820	27.3
		ポークサラダ	ぶた肉	さとう 油 ごま油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ニンニク		
22	土	りんご			●りんご		
		牛乳	●牛乳			①745	24.0
		コーンいりちゃめし		米	コーン	②690	22.9
		セレクトメニュー①メンチカツ	ぶた肉	小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ		
23	日	セレクトメニュー②えびフライ	えび	小麦粉 パン粉 油			
		わんたんスープ	とり肉	わんたん ごま油	にんじん 長ねぎ もやし ｷｬﾌﾞﾃｯﾂ ﾖｳｶﾞ	①853	27.3
		サウザンサラダ	ハム	ｷｬﾌﾞﾃｯﾂ ﾚｯｼﾝｸﾞ ﾌﾙﾌﾙﾄﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ	キャベツ カリフラワー	②795	26.2
		クリスマスケーキ	●牛乳●たまご	小麦粉●チョコ・ココア			
24	月	牛乳	●牛乳			---	---
		チキンライス	とり肉	米 米粒麦 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト		
		オムライスようたまごやき	●たまご	さとう 油			
		こめこマカロニのスープ	ベーコン	●米粉マカロニ ｸﾘｰﾌﾞ 油	にんじん キャベツ 玉ねぎ いんげん ﾆﾝﾆｸ	801	27.3
25	火	あんにんフルーツポンチ	とうにゅう	さとう	●おうとう缶●パイ缶 オレンジ・レモン果汁		

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

★給食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いします。



～お知らせ～
2学期の給食終了日は小学校が19日、中学校が20日です。
19日はセレクトメニューやクリスマスケーキを取り入れました。
みんなで楽しくおいしくいただきます。



冬休みも、早寝・早起き・朝ご飯と適度な運動
で体調を整えて、元気に過ごしましょう。

よいお年を

