



日	曜	献立名	使用する食品と働き			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
1	木	牛乳	●牛乳				
		こぎつねごはん	鶏肉 油揚げ	ごはん 砂糖 油	人参 いんげん ヨウカ	584	20.2
		かきたまじる	かまぼこ 豆腐 卵	片栗粉	玉ねぎ 椎茸 ねぎ		
		ミートコロック	豚肉	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ	759	25.2
		そくせきづけ		ごま	白菜 きゅうり ヨウカ		
2	金	牛乳	●牛乳				
		じごなうどん		地粉うどん		572	21.6
		とりにくとやさいうどんじる	鶏肉 油揚げ	砂糖	人参 白菜 ねぎ ほうれん草 椎茸 ヨウカ		
		おこのみやき	豚肉	小麦粉 米粉 砂糖 油	キャベツ	691	25.9
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 キャベツ		
5	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		ごはん		622	26.1
		あつあげのチャオサイ	生揚げ 豚肉 みそ	油 砂糖	人参 玉ねぎ 白菜 ヨウカ		
		やきめつきぎょうざ 2こ	豚肉 鶏肉	小麦粉 油	キャベツ 玉ねぎ たらこ ヨウカ	760	31.4
		もやしのちゅうかサラダ		ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草		
6	火	牛乳	●牛乳				
		コッペパン		パン		607	23.5
		りんごジャム		砂糖	●りんご		
		スパゲティナポリタン	ウインナー	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム ニンニク トマト	752	28.2
		チキンナゲット 2こ	とり肉 おから	パン粉 片栗粉 さとう 油			
		キャベツコーンサラダ		フードレタック フルクトレタック	キャベツ きゅうり コーン		
7	水	牛乳	●牛乳				
		チキンピラフ	鶏肉	ごはん 油 マーガリン	人参 玉ねぎ グリルピース マッシュルーム	520	20.9
		コンソメスープ	ベーコン	オリーブ油	コーン 玉ねぎ 白菜 パセリ ニンニク		
		クチャにこみミートボール 3こ4こ	鶏肉 豚肉	パン粉 でん粉 砂糖	玉ねぎ トマト	650	25.7
		だいこんとじゃこのサラダ	わかめ ちりめんじゃこ	油 砂糖 ごま	大根 きゅうり 人参		
8	木	牛乳	●牛乳				
		わかめごはん	わかめ	ごはん		597	24.9
		よしのじる	鶏肉	片栗粉 里芋	人参 白菜 えのき茸 ねぎ ほうれん草		
		さわらのねぎみそマヨやき	さわら みそ	油 砂糖 マヨネーズ	ねぎ	750	30.4
		ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参		
9	金	牛乳	●牛乳				
		ホットちゅうか		ホット中華		647	23.4
		みそラーメンじる	豚肉 みそ	油 ごま	もやし ねぎ チンゲン菜 人参 ザーサイ		
		だいがくいちも		さつま芋 油 砂糖 ごま		789	28.0
		ごまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし きゅうり		
12	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		ごはん		588	22.4
		なめこのみそじる	豆腐 みそ		ほうれん草 なめこ ねぎ		
		いわしのうめに	いわし	砂糖 でん粉	●梅	760	28.9
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング マヨネーズ	ごぼう キャベツ にんじん		
13	火	牛乳	●牛乳				
		コーヒー牛乳	●コーヒー牛乳				
		はちみつパン		パン		559	16.6
		ABCスープ	ウインナー	マカロニ オリーブ油	人参 玉ねぎ 白菜 セロリ ニンニク		
		コーンコロック		小麦粉 パン粉 砂糖 油	コーン	738	21.1
		ほうれんそうサラダ	ハム ひじき	油 砂糖 ごま	キャベツ ほうれん草 コーン		
14	水	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		ごはん 米粒麦		632	25.2
		ポークカレー	豚肉	じゃが芋 油 カレールウ	人参 玉ねぎ ニンニク ヨウカ トマト		
		オムレツ	卵	砂糖		782	30.2
		はくさいのレモンづけ		砂糖	大根 白菜 きゅうり ●レモン果汁		
15	木	牛乳	●牛乳				
		ひじきごはん	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆	ごはん 砂糖 油	人参 いんげん	560	20.7
		はくさいのみそじる	油揚げ みそ		白菜 玉ねぎ ねぎ		
		ごぼうメンチカツ	豚肉	パン粉 油	ごぼう 玉ねぎ	713	25.5
		みかん			●みかん		
16	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん		ごはん		591	25.7
		にくじゃが	豚肉 さつま揚げ	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ グリンピース 白滝		
		さいのくになっとう	納豆			744	32.1
		いそかあえ	のり		ほうれん草 もやし キャベツ		
19	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		ごはん		578	22.6
		みそけんちんじる	豆腐 みそ	里芋 油 ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく		
		てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉	砂糖 片栗粉	玉ねぎ	731	28.0
		おひたし	かつお節	砂糖	小松菜 白菜		
20	火	牛乳	●牛乳				
		ツイストパン		パン		678	22.8
		かぼちゃクリームスープ	ベーコン ●牛乳	小麦粉 ●バター 油	かぼちゃ 人参 玉ねぎ パセリ		
		とりにくのからあげ	鶏肉	片栗粉 油	生姜 ●レモン果汁		
		フレンチサラダ		フードレタック フルクトレタック	キャベツ 人参 きゅうり コーン	860	28.1
		クリスマスデザート	寒天	砂糖 水あめ	●いちご果汁		
21	水	牛乳	●牛乳				
		カレーピラフ	豚肉	ごはん 油	人参 玉ねぎ ピーマン コーン トマト	-	-
		あじフリッター 2こ	あじ のり	小麦粉 砂糖 米粉 油			
		コールスローサラダ	ハム	油 マヨネーズ 砂糖	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	631	21.6
		ゆずゼリー		砂糖	●ゆず果汁		
22	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		ごはん		-	-
		とうふとわかめのみそじる	豆腐 わかめ 油揚げ みそ		大根 ねぎ		
		さばのこうみソースがけ	さば	砂糖 油	ねぎ ヨウカ	811	28.7
		たくあん(大根)	ツナ	マヨネーズ	きゅうり		

給食終了日
 小学校 20日(火)
 中学校 22日(木)

クリスマスデザート

クリスマスデザートを、
 20日(火)に、出します。
 お楽しみにね♪

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

冬至 12月22日は冬至です

冬至は1年のうちで、最も昼が短く、夜が長い日です。
 この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃ(なんきん)等の「ん」がつく物を食べ運気を上昇させたり、柚子を浮かべたお風呂(柚子湯)に入ると身体が温まり風邪を引かないといわれています。