



ひ に ち	よ う び	こんだて	ぎ ゆう に ゆう	ざいりょう たいない 材料と体内でのたらしき			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	ランチョンマットとマスクの ご準備をお願いします。
				きいろ	あか	みどり			
				たんすいかぶつ しじつ 炭水化物・脂質	たんぱく 質・無機質 (ミネラル)	ビタミン			
				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる			
1	月	ゆかりごはん	○	米、粒麦、白ごま でんぶん、小麦粉 油、さとう	牛乳、たちうお、かつおぶし 大豆、木綿豆腐 白みそ、赤みそ	ゆかり、だいこん、にんじん、こまつな キャベツ、もやし たまねぎ、ねぎ	552 22.6		8日 は、 「有機農業の日」 きゅうしよく です。 12月8日は「有機農業の日」とさ れ、有機農業について考えたり、 有機農業の作物を活用したりする 日です。 有機農業とは化学肥料や化学農薬 などを原則使わず、土壌環境や生 物の多様性などの農業生態系を守 る栽培方法です。給食では、有機 農業で育てられた「にんじん」と 「バナナ」を使います。
		たちうおのからあげ おろしソース							
		おひたし							
		玉ねぎのみそ汁							
2	火	ごはん	○	米、粒麦、ごま油、でんぶん ぎょうさの皮 小麦粉、白すりごま サラダ油、さとう	牛乳、ぶた肉、レバー とり肉 絹ごし豆腐、わかめ	しょうが、にんにく、にら キャベツ、こまつな もやし、にんじん、ねぎ	560 21.1		
		ジャンボあげぎょうざ							
		野菜のうましおサラダ							
		わかめスープ							
3	水	ごはん	○	米、粒麦 エッグケアマヨネーズ オリーブ油 乾パン粉、三温糖	牛乳、さごし とり肉、絹ごし豆腐 わかめ	にんにく、バジル、パセリ、こまつな キャベツ、にんじん、もやし ホールコーン、えのきたけ、ねぎ ゆめオレンジ	553 25.1		
		さごしのこうそうパンこ焼き							
		五色和え							
		豆腐とわかめのすまし汁							
4	木	夢オレンジ	○	米、粒麦、油、さとう でんぶん、ごま油 ビーフン	牛乳、ぶた肉、赤みそ、八丁みそ 生揚げ、ひじき 油揚げ、とり肉	しょうが、にんにく、にんじん キャベツ、たけのこ水煮、ねぎ ホールコーン、きゅうり、もやし えのきたけ、こまつな	553 23.8		
		ホイコーロー丼							
		ひじきの中華サラダ							
		ビーフンスープ							
5	金	ツナピラフ	○	サラダ油、米、粒麦 アーモンド でんぶん、じゃがいも、三温糖	牛乳、ツナ、レバー とり肉 白いんげん豆、きんとき豆	にんじん、エリンギ水煮 たまねぎ、グリーンピース しょうが、こまつな	554 24.7		11日 は、 セレクトきゅうしよく 「きなこあげパン」「ココアあげ パン」「まっちゃあげパン」の3 種類から事前にセレクトします。 お楽しみに！
		レバーとポテトのマリアナスソース							
		いんげん豆のスープ							
8	月	「ゆうきのうぎょうのひ」こんだて	○	米、粒麦、でんぶん さとう、ねりごま 三温糖、白すりごま じゃがいも	牛乳、鶏肉、木綿豆腐 油揚げ、わかめ 白みそ、赤みそ	しょうが、ねぎ、にんじん こまつな、もやし、たまねぎ バナナ	566 23.0		
		ごはん							
		小松菜つくね							
		野菜のごまみそ和え							
9	火	じゃがいものみそ汁	○	スパゲッティ、オリーブ油 サラダ油、三温糖、でんぶん さとう、さつまいも、バター	牛乳、ツナ きざみのり 豆乳	たまねぎ、しめじ、だいこん、レモン果汁 キャベツ、もやし、きゅうり ホールコーン、こまつな	558 21.6		
		バナナ							
		大根とツナの和風スパゲッティ							
		コーンサラダ							
10	水	スイートポテト	○	米、粒麦、三温糖 じゃがいも でんぶん	牛乳、サバ、赤みそ かつおぶし とり肉、油揚げ	ねぎ、キャベツ、にんじん もやし、しょうが はくさい、しめじ	554 26.5		
		ごはん							
		さばのみそ煮							
		キャベツのおかか和え							
11	木	野菜のあんかけ汁	○	セレクトきゅうしよく セレクトあげパン ベーコンとキノコのサラダ はくさいのクリームシチュー	牛乳、サバ、赤みそ かつおぶし とり肉、油揚げ	ねぎ、キャベツ、にんじん もやし、しょうが はくさい、しめじ	553 21.9		
		ごはん							
		じゃこカシューふりかけ							
		ぶりのしょうが焼き							
12	金	野菜とちくわのからし和え	○	米、粒麦、ごま油 カシューナッツ さとう	牛乳、ちりめんじゃこ かつおぶし、ぶり 焼き竹輪 木綿豆腐、白みそ、赤みそ 大豆、わかめ	しょうが、ねぎ、キャベツ にんじん、こまつな はくさい、みずな	553 27.2		
		豆腐とわかめのみそ汁							
		ごはん							
		切干大根のたまご焼き							
15	月	かいそうサラダ	○	米、粒麦、サラダ油 さとう、白ごま 板こんにゃく、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、たまご わかめ、とさかのり、くきわかめ かつおぶし、木綿豆腐 白みそ、赤みそ	切干しだいこん、たまねぎ、ピーマン 赤パブリカ、キャベツ、きゅうり にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	554 25.1		
		とんじる							
		ごはん							
		鮭の西京焼き							
16	火	白菜のゆずか和え	○	米、粒麦、三温糖、さとう	牛乳、サケ、大豆 赤みそ、八丁みそ 生揚げ	はくさい、きゅうり にんじん、ゆず、たまねぎ しめじ、みずな、バナナ	577 26.5		
		生揚げの赤だしみそ汁							
		バナナ							
17	水	たいわんのりょうり	○	米、粒麦、サラダ油、三温糖 でんぶん、ごま油 タピオカ、さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉 大豆	にんにく、しょうが、ほししいたけ たまねぎ、たけのこ水煮、にんじん えのきたけ、こまつな 黄桃缶、パイン缶、バナナ	572 21.9		
		ルウロウハン							
		小松菜スープ							
		タピオカポンチ							
18	木	ごはん	○	米、粒麦、でんぶん、小麦粉 油、さとう、白すりごま ねりごま、三温糖	牛乳、ししゃも とり肉、絹ごし豆腐 たまご	ねぎ、こまつな、もやし キャベツ、にんじん、まいたけ はやか	553 24.7		
		ししゃものななぼんづけ							
		野菜のごま和え							
		まいたけ入りかきたま汁							
19	金	はやか	○	コッペパン、サラダ油、三温糖 でんぶん、エッグケアマヨネーズ さつまいも、米粉	牛乳、とり肉、ピザチーズ きざみのり、ベーコン レンズ豆、大豆、豆乳	しょうが、たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、ブロッコリー ホールコーン、にんにく、こまつな	555 23.6		
		てりやきピザドッグ							
		オニオンドレサラダ							
		さつまいものクリームシチュー							
22	月	とうじのぎょうじしよく(やまなしけんのぎょうじりょうり)	○	冷凍ほうとう、サラダ油、三温糖 でんぶん、小麦粉、じゃがいも さとう、白ごま	牛乳、とり肉 油揚げ、赤みそ、麦みそ わかさぎ	ごぼう、ほししいたけ、にんじん だいこん、かぼちゃ、ねぎ、こまつな しょうが、にんにく みかん	553 24.2		
		なんきんのほうとう							
		わかさぎのからあげ							
		せいだのたまじ							
23	火	みかん	○	サラダ油、米、粒麦、はるさめ さとう、ごま油、ワナンの皮 白すりごま、でんぶん	牛乳、ぶた肉、大豆 たまご、ハム、とり肉 えびすり身	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん はくさいキムチ、ピーマン、きゅうり キャベツ、たまねぎ、もやし、しめじ ねぎ、こまつな、みずな	553 24.3		
		キムチチャーハン							
		春雨サラダ							
		えびワナンスープ							
24	水	クリスマス*メニュー	○	クリスマスピラフ クリスマスピラフ フライドチキン ジュリエンスープ あしたばチーズケーキ	牛乳、とり肉、かまぼこ クリームチーズ カテージチーズ ヨーグルト、生クリーム	トマトジュース、にんじん、たまねぎ マッシュルーム水煮、ピーマン 黄パブリカ、にんにく、キャベツ こまつな、あしたば、レモン、いちご	611 21.8		
		クリスマスピラフ							
		フライドチキン							
		ジュリエンスープ							
25	木	あしたばチーズケーキ	○	根菜カレーライス ガルパンソサラダ べろんぜリーボンチ	牛乳、とり肉、粉チーズ ひよこ豆、粉寒天	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん グリーンピース、キャベツ、きゅうり オレンジジュース、パイン缶	567 17.1		
		根菜カレーライス							
		ガルパンソサラダ							
		べろんぜリーボンチ							

※ごはんは、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。※栄養価は中学年の基準です。※学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。

ぜひご家庭でも話題にしてみてください。