



日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	【郷土料理 石川県給食】 わかめごはん ぶりのねぎダレかけ あいませ めったじる	○	わかめ ぶり 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	精白米 粒麦 ごま でん粉 油 さとう ごま油 三温糖 麴 こんにやく さつまいも	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん さやいんげん れんこん かぶ はくさい こまつな	601 kcal 20.3 g 26.6 g 2.4 g
3火	ごはん あつやきたまご こまつなとツナのいそあえ じゃがいもとあつあげのみそしる りんご	○	鶏肉 たまご ツナ おかか のり 生揚げ みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま じゃがいも	にんじん 干し椎茸 ねぎ 玉葱 こまつな キャベツ もやし えのきたけ はくさい りんご	581 kcal 20.2 g 25.2 g 2.0 g
4水	カレーうどん わかさぎのからあげ こまつなとキャベツのおかかあえ みたらしだんご	○	豚肉 油揚げ わかさぎ おかか ちりめんじゃこ	三温糖 小麦粉 でん粉 うどん 油 ごま 白玉粉 上新粉 さとう	玉葱 にんじん 長ねぎ こまつな キャベツ	618 kcal 17.1 g 28.5 g 2.8 g
5木	【1年生リクエスト給食】 にしよくトースト(いちごジャム・はちみつ) とりとかぶのクリームスープ ツナパスタサラダ	○	ベーコン 鶏肉 豆乳 調理用牛乳 チーズ 生クリーム あさり ツナ レンズまめ	パン 胚芽パン はちみつ マーガリン オリーブ油 油 じゃがいも 小麦粉 さとう スパゲッティ	いちごジャム レモン にんじん 玉葱 かぶ ブロッコリー こまつな キャベツ きゅうり にんにく	601 kcal 25.4 g 25.7 g 2.1 g
6金	ごはん さといものクロquette はくさいとコーンのごまだれあえ えのきのかきたまじる	○	飲用牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 わかめ たまご	精白米 粒麦 さといも でん粉 じゃがいも 油 三温糖 小麦粉 パン粉 ごま	にんじん 玉葱 キャベツ コーン はくさい えのきたけ こまつな	639 kcal 23.7 g 22.9 g 1.9 g
9月	そぼろごぼうごはん さばのごまやき こまつなとしらすのあえもの さといものみそしる みかん	○	豚肉 大豆 サバ しらす干し おかか 油揚げ みそ わかめ	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま さといも	ごぼう しょうが もやし ねぎ キャベツ こまつな しめじ だいこん みかん	569 kcal 21.2 g 27.8 g 2.1 g
10火	カレーミートチーズドッグ はくさいとだいこんのスープに さつまいものしろごまあげ りんご	○	豚肉 大豆 チーズ レンズ豆 フランクフルト	パン 油 じゃがいも 小麦粉 さつまいも さとう ごま	玉葱 にんじん だいこん しめじ はくさい ブロッコリー りんご	632 kcal 23.5 g 23.6 g 2.2 g
11水	こぎつねごはん ハタハタのかんろに こまつなのごまあえ こんさいじる	○	油揚げ 鶏肉 飲用牛乳 はたはた わかめ	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま でん粉 油 ごま油 じゃがいも	にんじん しょうが こまつな キャベツ もやし 干し椎茸 ごぼう だいこん しめじ	552 kcal 19.7 g 20.9 g 2.3 g
12木	とうふのちゅうかどん きりぼしだいこんとハムのちゅうかあえ はるさめスープ はやか	○	豚肉 豆腐 ハム 鶏肉	精白米 粒麦 油 でん粉 ごま油 三温糖 ごま じゃがいも 緑豆はるさめ	にんじん たけのこ 干し椎茸 はくさい チンゲンツァイ ねぎ 切干しだいこん れんこん コーン キャベツ もやし 玉葱 えのきたけ こまつな みかん	579 kcal 17.2 g 24.6 g 2.2 g
13金	ごはん こまつなふりかけ ホッケのフライ キャベツとにんじんのあえもの わかめのすましじる	○	おかか ほっけ わかめ	精白米 粒麦 ごま油 ごま 油 小麦粉パン粉 でん粉 三温糖 じゃがいも	こまつな しょうが キャベツ にんじん もやし 玉葱 えのきたけ だいこん	553 kcal 19.4 g 22.5 g 2.2 g
16月	おやこどん あげじゃがいものいために こまつなとかぶのみそしる みはや	○	鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 油 こんにやく じゃがいも ごま	干し椎茸 玉葱 にんじん 長ねぎ 糸みつば さやえんどう かぶ だいこん こまつな みかん	613 kcal 20.2 g 25.4 g 2.6 g
17火	ハヤシライス だいずサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉 レンズまめ チーズ 大豆 ヨーグルト	精白米 粒麦 油 バター 小麦粉 三温糖 ごま	にんにく 玉葱 にんじん トマト缶 マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ	640 kcal 21.5 g 22.0 g 1.9 g
18水	ごはん とうふつくねのなんぶやき こんさいのきんぴら こまつなとえのきのすましじる みかん	○	鶏肉 豆腐 大豆	精白米 粒麦 ごま油 でん粉 油 ごま 三温糖 こんにやく さつまいも	玉葱 にんじん 干し椎茸 だいこん えのきたけ こまつな みかん	580 kcal 18.1 g 23.3 g 1.8 g
19木	【世界の料理 ロシア給食&南小岩ベーカリー】 てづくりピロシキ ボルシチ オリヴィエ・サラダ あいマドンナ	○	鶏肉 豚肉 ヨーグルト ツナ	強力粉 さとう 油 じゃがいも マヨネーズ	玉葱 にんじん キャベツ かぶ セロリー ビート根 トマト缶 さやいんげん オレンジ	553 kcal 23.5 g 25.3 g 1.9 g
20金	【行事食 冬至給食】 ごはん はくさいのあさづけ さわらのゆずみそやき かぼちゃとだいずとじゃこのあげに けんちんじる	○	塩昆布 みそ 大豆 豆腐 ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 油 ごま じゃがいも	はくさい にんじん しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	605 kcal 20.0 g 28.6 g 2.4 g
23月	ごはん わかめのにんにくしょうゆいため てづくりさつまあげ キャベツとこまつなのからしあえ こまつなのごまみそじる	○	わかめ すけとうだら 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま でん粉	にんにく にんじん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ もやし こまつな 玉葱 えのきたけ	554 kcal 18.2 g 25.1 g 2.2 g
24火	【お誕生日給食】 シーフードピラフ とりにくのこうそうやき ABCたまごスープ とうふのブラウニー	○	ツナ イカ えび あさり 鶏肉 ベーコン たまご レンズまめ 豆腐	精白米 粒麦 オリーブ油 三温糖 油 マカロニ でん粉 小麦粉 粉糖	にんじん コーン 玉葱 にんにく マッシュルーム だいこん トマト缶	670 kcal 22.3 g 26.5 g 2.6 g
※都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。 ～今月の給食より～ ・2日は【郷土料理 石川県】給食です。「あいませ」は、根菜を使った煮物のひとつです。「めった汁」は、やたらめったら具を入れる るといった意味です。 ・19日は【世界の料理 ロシア&南小岩ベーカリー】給食です。手作りパンはピロシキです。ボルシチ、オリヴィエ・サラダを作ります。 ・20日は【行事食 冬至】給食です。21日は「冬至」です。1年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。ゆずとかぼちゃを使った給食を作ります。 ・24日は【お誕生日】給食です。2学期最後の給食です。今月は、豆腐のブラウニーでお祝いです。12月お誕生日の児童の皆さん、お誕生日おめでとうございます。					栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	596 kcal 20.7 g 25.0 g 2.2 g



