



日	曜日	献立名	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
				〈あか〉 ちにく 血や肉になる	〈きいろ〉 はたら ちから 働く力になる	〈みどり〉 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	
1	月	振替休日					
2	火	ごはん・シルバーのマヨネーズ焼き じゃが芋の甘辛煮・千切り野菜のかきたま汁・ネーブル	○	シルバー みそ 豚肉 生揚げ 卵 わかめ 牛乳	米 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま油 じゃが芋 砂糖 でん粉	玉葱 人参 さやいんげん 大根 えのき 小松菜 ネーブル	601 25.9 2.1
3	水	きな粉揚げパン・マーボースープ 茎わかめと鶏ささ身の中華和え・バナナ	○	きな粉 豚肉 みそ 豆腐 くきわかめ 鶏肉 牛乳	コッペパン 油 砂糖 グラニュー糖 じゃが芋 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 白菜 しめじ ねぎ もやし きゅうり ねぎ バナナ	577 23.6 2.6
4	木	そばろごぼうごはん・鯖のごま焼き 小松菜としらすの和え物・じゃが芋とわかめの味噌汁 みかん	○	豚肉 大豆 鯖 しらす干し おかか 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま じゃが芋	ごぼう 生姜 もやし キャベツ 小松菜 しめじ 大根 人参 ねぎ みかん	574 27.9 2.1
5	金	もやしとコーンの醤油ラーメン ホイコーロー・♡2色ごま団子	○	豚肉 大豆 みそ 豆乳 あずき ダイスチーズ 牛乳	中華麺 油 マーガリン 砂糖 ごま油 さつま芋 はちみつ ごま	にんにく 生姜 ホールコーン もやし ねぎ 玉葱 人参 キャベツ 西洋かぼちゃ	576 24.9 2.2
8	月	ひじきごはん・ししゃもの青のり揚げ ♡豚肉とかぼちゃの甘辛照り焼き・卵入り玉葱の味噌汁	○	鶏肉 ひじき 油揚げ ししゃも あおのり 豚肉 みそ 卵 牛乳	米 麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉	人参 玉葱 西洋かぼちゃ えのき しめじ ねぎ	568 25.4 2.2
9	火	＜オーガニック給食＞ チキンカレーライス ツナとブロッコリーのサラダ・フルーツポンチ	○	鶏肉 ツナ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 マーガリン 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー みかん 缶 パイン缶 黄桃缶	651 20.9 1.8
10	水	＜第三葛西ベーカリー＞ 手作りセサミパン・たらのチャウダー キャベツとコーンのサラダ・オレンジ	○	豆乳 ベーコン 大豆 調理用牛乳 たら わかめ 牛乳	マーガリン 砂糖 強力粉 小麦粉 ごま油 じゃが芋 コーンスターチ	セロリー 玉葱 人参 キャベツ ホールコーン きゅうり オレンジ	622 27.1 2.3
11	木	＜世界の料理：韓国＞ キムチチャーハン・レバーと豆のコチュジャンソース ナムル・トックスープ	○	豚肉 豚レバー 大豆 卵 わかめ 牛乳	米 麦 油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油 トック ごま	生姜 干椎茸 ねぎ 白菜(キムチ漬け) 小松菜 にんにく 大根 ほうれんそう 大豆 もやし もやし 人参 生姜 玉葱 チンゲンツアイ しめじ	623 27.7 2.7
12	金	＜すず払い＞ 麦ごはん・おからふりかけ きびなごの和風醤油揚げ・こんにゃくの和え物 豚汁	○	おから おかか じゃこ きびなご 豚肉 豆腐 大豆 みそ 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 油 こんにゃく ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 人参 もやし きゅうり 大根 玉葱 えのき ねぎ 小松菜	570 23.5 2.0
15	月	ごはん・五目卵焼き・小松菜とツナの磯和え じゃが芋と厚揚げの味噌汁・りんご	○	鶏肉 卵 ツナ おかか もみのり 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま じゃが芋	人参 干椎茸 玉葱 小松菜 キャベツ もやし えのき 白菜 みずな りんご	580 25.4 2.0
16	火	麦ごはん・納豆ふりかけ・ホッケの塩焼き ♡かぼちゃと豚ひき肉の炒め煮・さつま芋と水菜の味噌汁	○	豚肉 挽きわり納豆 ほっけ おかか 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 さつま芋	にんにく 葉ねぎ 生姜 人参 玉葱 西洋かぼちゃ 白菜 みずな	588 27.5 2.2
17	水	＜セレクト給食（おかず）＞ 麦ごはん・鮭フライまたはチキンカツ もやしとキャベツのごま和え・わかめと葱の味噌汁	○	鮭 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごまこんにゃく じゃが芋	小松菜 キャベツ 人参 もやし 玉葱 ねぎ	560 23.3 1.7
18	木	豆腐の中華丼・切干大根とハムの中華和え 春雨スープ・みかん	○	豚肉 豆腐 ボンレスハム 鶏肉 牛乳	米 麦 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 春雨	人参 たけのこ 干椎茸 白菜 チンゲンツアイ ねぎ 切干し大根 れんこん ホールコーン キャベツ もやし 玉葱 えのき 小松菜 みかん	595 24.4 2.2
19	金	ごはん・赤魚のバター醤油かけ キャベツと人参のおひたし・粉ふき芋 ♡肉団子の味噌汁	○	あかうお 鶏肉 みそ 牛乳	米 麦 でん粉 油 バター ごま油 砂糖 じゃが芋	キャベツ もやし 人参 小松菜 玉葱 大根 ねぎ	570 25.4 2.2
22	月	＜冬至献立＞ ごはん・白菜の浅漬け・鯖のゆず味噌焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮・けんちん汁	○	塩昆布 鯖 みそ 大豆 じゃこ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま さと芋	白菜 人参 生姜 ゆず 西洋かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	606 28.5 2.4
23	火	カレーミートチーズドッグ・白菜と大根のスープ煮 さつま芋のアーモンド揚げ・りんご	○	豚肉 大豆 ダイスチーズ フランクフルト 牛乳	コッペパン 油 じゃが芋 小麦粉 さつま芋 砂糖 アーモンド	玉葱 人参 大根 白菜 しめじ ブロッコリー りんご	594 22.1 2.1
24	水	クリームソーススパゲッティ・フライドポテト 豆まめサラダ・チョコレートケーキ	○	ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 豆乳 生クリーム 粉チーズ あおのり ひよこまめ 白いんげん豆 ボンレスハム 卵 牛乳	スパゲッティ 油 マーガリン 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ミルクチョコレート 粉糖	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム しめじ 小松菜 キャベツ ホールコーン えだまめ ブロッコリー	644 26.1 2.4

*献立は材料の都合で変わることがあります。
*病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。
*エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

＜12月の給食目標＞
寒さに負けない食事をしよう