

*きゅうにゅうは、あかいろのたべもの、パン・ごはんは、きいろのたべものです。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅよく 主食	牛乳 にゅう	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちよしをとのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)	
1	きん 金	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりにく ちくわ わかめ	つちしょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう たけのこ もやし とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごまあぶら	
4	げつ 月	ごはん	○	そぼろどんぶり みそしる くだもの みかんはビタミンCがたくさんふくまれていて、かぜをひきにくくするために、はなやのどのねんまくをつよくします。	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん いんげん しめじ ごぼう えのきたけ あおねぎ みかん	あぶら さとう 	
5	か 火	パン	○	ちくわドッグ ポイルキャベツ たまごスープ ちくわドッグは、ちくわとキャベツをパンにはさんでたべましょう。	ちくわ あおのり いとこまぼこ たまご	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	こむぎこ あぶら でんぷん	
6	すい 水	ごはん	○	きつねうどん いためなます	とりにく やきかまぼこ あぶらあげ ひじき ひらてん	エリンギ あおねぎ れんこん にんじん いんげんこんにやく	うどん さとう あぶら さとう ごまあぶら	
7	もく 木	パン	○	かぶのクリームに チンゲンサイサラダ	とりにく ベーコン きゅうにゅう くきわかめ	かぶ はくさい たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ にんじん	しろいんげんまめペースト じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	
8	きん 金	ごはん	○	かつおのトマトソース はくさいのこんこあえ もずくじる	かつお しろみそ もずく とうふ	つちしょうが はくさい たくあん  にんじん こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう しろごま	
11	げつ 月	ごはん	○	にくすい ごまあえ ごぼうのあまからあげ にくすいは、おおさかからうまれたりょうりで、うどんがはいっていないにくいりのすいもののようなこんだてです。	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ	いとこんにやく しろねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう もやし ごぼう	しろごま ねりごま さとう でんぷん さとう あぶら	
12	か 火	パン	○	タッカンジョン だいこんのナムル サンラータン タッカンジョンは、かんこくふうのからあげです。コチュジャンいりのたれがかかかっておいしいですよ。	とりにく くきわかめ たまご	にんにく あおねぎ だいこん えのきたけ しろねぎ たけのこ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごまあぶら しろごま でんぷん	
13	すい 水	ごはん	○	おいもカレー ブロッコリーサラダ おいもカレーには、いろんなしゅるいのおいもがはいっています、それぞれどんなあじくらべてみましょう。	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー とうもろこし	さといも さつまいも じゃがいも あぶら カレールウ さとう	
14	もく 木	こめこ パン	○	キムチラーメン フライビーンズ	ぶたにく  だいず	にんにく つちしょうが にんじん こまつな はくさいキムチ	ちゅうかそば あぶら ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	
15	きん 金	ごはん	○	ぶりのてりやき ほうれんそうのおひたし こんさいじる	ぶり かつおぶし とりにく あぶらあげ	ほうれんそう しゅんぎく だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	でんぷん あぶら さとう	
18	げつ 月	ごはん	○	だいこんしらすごはん とふのこのにも みそしる だいこんしらすごはらは、わしょくのようですが、ちゅうかちゅうみりょうのオイスターソースであじつけしています。	ちりめんじゃこ とふのこ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん こまつな にんじん はくさい にんじん あおねぎ たまねぎ みずな えのきたけ	ごまあぶら しろごま さとう	
19	か 火	パン	○	マーボードーフ ちゅうかサラダ	とうふ とりにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん しろねぎ きゅうり もやし	あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら	
20	すい 水	ごはん	○	ホキのごまふうみ ゆずだいこん かぼちゃいりすいとんじる とうじのこんだてです。とうじは1ねんでいちばんひるまのみじかいひで、かぼちゃをたべたりゆずゆにはいったりします。	ホキ  あぶらあげ みそ	だいこん ゆずかじゅう かぼちゃ えのきたけ にんじん あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら しろごま さとう さとう すいとん	
21	もく 木	パン	○	スパイシーチキン ポイルキャベツ クリスマススープ デザート クリスマスのこんだてです。スパイシーチキンにはいろんごうしんりょうがはいっていて、しょくよくのそぞられるあじつけです。デザートケーキは、さとう、こめこ、あぶら、ココアなどでつくられ、たまごやぎゅうにゅう、とうにゅう、こむぎこをつかっています。	とりにく ベーコン きゅうにゅう	にんにく つちしょうが キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん 	こむぎこ でんぷん あぶら あぶら ケーキ	
22	きん 金	しゅうぎょうしき						

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギー の 25~30%	食塩相当量 2.5g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0