

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん		あじのたつたあげ とんじる	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたに く、とうふ、みそ、	こめ、あぶら、こんにやく、でん ぶん	ごぼう、にんじん、だいこん、こ まつな、ねぎ、しょうが	だし	619 kcal 27.1 g 18.8 g 1.9 g
2 金	ごはん よくかむふりかけ		じゃがいものそぼろに ナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わ かめ、ひじき、かつお、こん ぶ	こめ、じゃがいも、あぶら、さ とう、でんぶん、ごまあぶら、ご ま	たまねぎ、にんじん、しょうが、 グリーンピース、だいこん、こまつ な、にんにく、とうがらし、うめ	しょうゆ、みりん、だし、 りんごす	602 kcal 20.4 g 12.2 g 1.7 g
5 月	しょくパン ブラック&ホワイト		しろはなまめのシチュー くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、し ろはなまめ、くきわかめ	パン(小麦・乳)、さとう、コ コアバター、じゃがいも、あぶ ら、こむぎこ、バター、ごまあ ぶら	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 キャベツ	しお、こしょう、ペイリ ーフ、チキンスープ、しょう ゆ、りんごす	617 kcal 23.9 g 23.6 g 2.8 g
6 火	ちやめし		しずおかおでん ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう、とりにく、い わし、たら、さば、うずらた まご	こめ、むぎ、あぶら、こんにやく 、じゃがいも、さとう、ごまあ ぶら、ごま、でんぶん	にんじん、だいこん、きゅうり、 とうがらし、にんにく、しょうが	さけ、しょうゆ、しお、だ し、みりん、りんごす	552 kcal 22.6 g 15.2 g 2.7 g
7 水	ごまとうにゅうたんたんめん		あまからじゃがいも	ぶたにく、とうにゅう、み そ、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ごまあぶら、ご ま、でんぶん、じゃがいも、あぶ ら、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、チン ゲンサイ	トウバンジャン、チンメ ンジャン、しお、しょう ゆ、チキンスープ、みり ん、ラー油	662 kcal 26.8 g 23.7 g 2.3 g
8 木	ごはん		マーボ豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶた にく、みそ	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ん、ごまあぶら、はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、しいたけ、 ねぎ、きゅうり、キャベツ	チキンスープ、しょうゆ、 さけ、トウバンジャン、り んごす、しお	647 kcal 27.4 g 18.7 g 2.0 g
9 金	ごはん		さけザンギ どさんこじる	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたに く、とうふ、みそ	こめ、あぶら、じゃがいも、パ ター	にんにく、にんじん、キャベツ、 とうもろこし、ねぎ	だし、しょうゆ	648 kcal 29.0 g 19.4 g 1.9 g
9日(金) 北海道郷土料理、道産子汁です。道産子とは北海道のことで、北海道の名産がたくさん入っている汁物です。								
12 月	バターロール		トマトオムレツ やさしいスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう、たまご、ぶた にく、ベーコン	パン(小麦・乳)スキムミル ク、じゃがいも、あぶら、みずあ め、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 りんご、トマト	しお、こしょう、チキン スープ、ペイリーフ、しょ うゆ	617 kcal 22.2 g 24.6 g 2.6 g
13 火	ごはん		ブルコギ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、み そ、とりにく、とうふ	こめ、あぶら、さとう、さとい も、こんにやく	りんご、にんにく、しょうが、ね ぎ、だいこん、ごぼう、にんじん、 こまつな	しょうゆ、トウバンジャン、 だし	635 kcal 31.2 g 18.1 g 2.2 g
14 水	ごはん		じゃがいものにくみそソース ごしきあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、み そ	こめ、じゃがいも、あぶら、さ とう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 さやいんげん、こまつな、キャ ベツ、だいこん、とうもろこし	さけ、しょうゆ、みりん、 だし	604 kcal 22.0 g 11.7 g 1.9 g
15 木	わかめごはん		はたはたのからあげ ごじる	わかめ、ぎゅうにゅう、はた はた、とりにく、だいず、と うふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、こんにやく	にんじん、だいこん、ねぎ	だし	566 kcal 25.4 g 18.8 g 2.8 g
16 金	ごはん ふゆやさしいカレー		ひじきサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 チーズ、スキムミルク、ひじ き	こめ、じゃがいも、あぶら、こむ ぎこ、バター、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 だいこん、にんじん、れんこん、 りんご、セロリ、トマト、きゅう り、キャベツ	カレー、ウスターソー ス、チキンスープ、しお、 ペイリーフ、クローブ、こ しょう、しょうゆ、みり ん、りんごす	662 kcal 23.5 g 20.5 g 2.1 g
19 月	ごはん		ほきのごまみそかけ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう、ほき、ぶたに く、さつまあげ(たら、いと より)、きょうさくらみそ	こめ、あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも、こんにやく、でん ぶん	しょうが、ごぼう、にんじん	しょうゆ、みりん	637 kcal 23.5 g 18.2 g 1.6 g
20 火	ごはん かんこくのり		あつやきたまご ほうとうじる	のり、ぎゅうにゅう、たま ご、ぶたにく、あぶらあげ、 みそ	こめ、あぶら、ほうとう	にんじん、はくさい、かぼちゃ、 だいこん、しめじ、ねぎ	だし	638 kcal 26.0 g 16.8 g 2.1 g
21 水	にんじんピラフ		フライドチキン クリスマスサラダ プリン(卵・乳・大豆なし)	とりにく、ぎゅうにゅう、だ いずこ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こ むぎこ、プリン	にんじん、たまねぎ、マッシュ ルーム、キャベツ、とうもろこ し、きゅうり、あかピーマン、に んにく	チキンスープ、しお、こ しょう、りんごす	597 kcal 20.0 g 23.6 g 1.4 g

☆天候等による食材配達都合により、献立が変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
 学校給食摂取基準 エネルギー650Kcal たんぱく質 13~20%
 今月の平均栄養量 エネルギー620kcal たんぱく質 24.7g 15.9%