

日・曜	1日 (金)	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)
献立名	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ツナ和え 里芋のそぼろ汁	ごはん 牛乳 ほっけの昆布醤油干し じゃが芋のそぼろ煮 お麩の味噌汁	ごはん 牛乳 鶏のコロコロ竜田 ごま和え 沢煮椀	ごはん 牛乳 鮭のバター醤油焼き ひじきと切干の煮物 生揚げの味噌汁 オレンジ	ごはん 牛乳 ささみチーズフライ ほくほくアーモンドサラダ ABCスープ	ごはん 牛乳 さんまの一夜干し 炒り豆腐 かぼちゃの味噌汁	ごはん 牛乳 クリーミーコロッケ 味噌バター炒め のっぺい汁 りんごデザート	ごはん 牛乳 鯖のごまだれ 梅おかか和え かきたま汁 花みかん	ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え 豚汁	ごはん 牛乳 カレー 海の幸のサラダ 福神漬 ヨーグルト	ごはん 牛乳 ホキフライ ソテー 菜花のクリームスープ
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう ミートハンバーグ 三温糖 醤油 みりん だいこん 片栗粉 ツナ レモン こまつな キャベツ あおパパイア 上白糖 醤油 さといも れんこん ごま油 かぶ とりこ しめじ 片栗粉 にほし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう ほっけ昆布醤油干し じゃがいも ぶたにく たまねぎ にんにく にんじん えだまめ 油 かつおだし 三温糖 醤油 酒 みりん はだいこん キャベツ えのきたけ あぶらあげ みそ にほし・かつおだし	こめ ぎゅうにゅう とりこ 醤油 しょうが にんにく 酒 片栗粉 ごま油 みりん なばな キャベツ にんじん とうもろこし 醤油 ごま 上白糖 ぶたにく まいだけ あおパパイア しいたけ たけのこ あぶらあげ なかねぎ にほし・かつおだし 塩 醤油	こめ ぎゅうにゅう 甘塩さけ バター 醤油 ひじき きりぼしだいこん とりこ にんじん こんにゃく えだまめ ごま油 三温糖 醤油 酒 みりん なまあげ だいこん にんじん レンズまめ 米粉マカロニ ワイン チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう	こめ ぎゅうにゅう ささみチーズフライ 油 中濃ソース キャベツ さつまいも かぼちゃ きゅうり アーモンド エッグフリーマヨネーズ 塩 こしょう ベーコン かぶ たまねぎ にんじん レンズまめ 米粉マカロニ ワイン チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう	こめ ぎゅうにゅう さんま一夜干し 醤油 みりん ぶたにく とうふ なかねぎ にんじん きゅうり さくらげ さやいんげん ごま油 酒 みりん 醤油 三温糖 きび砂糖 かつおだし あおさのり かぼちゃ じゃがいも ごぼう はだいこん あぶらあげ にほし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう クリーミーコロッケ 油 中濃ソース バター ぶたにく はくさい とうもろこし キャベツ あおパパイア こまつな 塩 こしょう かつおだし みそ とりこ だいこん にんじん あおさのり じゃがいも ごぼう はだいこん にほし・かつおだし ごんぶだし 酒 醤油 塩 片栗粉 りんごデザート	こめ ぎゅうにゅう さば文化干し 酒 しょうが 三温糖 きび砂糖 みりん 醤油 上白糖 レモン 酢 なつとう こまつな なばな こメロン きゅうり キャベツ かつおぶし 醤油 かつおだし ねぎりめ たまご にんじん とうふ しいたけ なかねぎ とりにく 片栗粉 醤油 塩 にほし・かつおだし みかん	こめ ぎゅうにゅう いか 酒 片栗粉 米粉 油 醤油 上白糖 レモン 酢 なつとう こまつな なばな こメロン きゅうり キャベツ 醤油 かつおぶし ぶたにく さといも ごぼう はくさい にんじん こんにゃく あぶらあげ なかねぎ にほし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく 油 れんこん だいこん たまねぎ にんじん チーズ カレールウ しょうが にんにく コンソメ こしょう とりこ たまねぎ かいそう にんじん きゅうり キャベツ ツナ 油 酢 上白糖 塩 ごま油 福神漬 ヨーグルト	こめ ぎゅうにゅう ホキフライ 油 中濃ソース キャベツ もやし にら ベーコン かつおだし バター 塩 こしょう プロックリー かいそう キャベツ 醤油 かつおぶし 辛子粉 ぶたにく さといも ごぼう はくさい にんじん こんにゃく あぶらあげ なかねぎ にほし・かつおだし みそ
	栄養価	エネルギー 644 たんぱく質 28.0 脂質 21.0	エネルギー 616 たんぱく質 28.8 脂質 15.7	エネルギー 670 たんぱく質 27.2 脂質 23.6	エネルギー 671 たんぱく質 31.7 脂質 23.0	エネルギー 671 たんぱく質 23.0 脂質 20.6	エネルギー 701 たんぱく質 31.8 脂質 26.9	エネルギー 624 たんぱく質 20.7 脂質 17.0	エネルギー 666 たんぱく質 27.7 脂質 24.5	エネルギー 666 たんぱく質 32.5 脂質 21.1	エネルギー 685 たんぱく質 22.2 脂質 21.5
小学校(中学年)	867 35.8 25.4	822 35.7 18.1	898 34.5 28.5	882 39.2 27.0	872 27.2 24.0	894 37.8 29.2	842 26.4 20.5	878 34.7 29.2	883 40.5 24.7	867 26.6 25.6	854 28.7 22.6

日・曜	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
献立名	ごはん 牛乳 ごま豚丼 群雲汁 りんご	ごはん 牛乳 しゅうまい②③ 大根と春雨の炒め物 キムチスープ マンゴーデザート	ごはん 牛乳 鶏焼き 蓬わかめのきんぴら さつま汁	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク のりサラダ お楽しみデザート	冬至献立 ごはん 牛乳 鯖のゆず味噌焼き たくあん和え 冬至のカレーほうとう
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ あおパパイア 油 にんにく しょうが 醤油 上白糖 酒 ごま たまご にんじん とうふ えのきたけ なかねぎ とりにく はだいこん 片栗粉 醤油 塩 にほし・かつおだし りんご	こめ ぎゅうにゅう しゅうまい とりこ くきわかめ ぶたにく ごぼう にんじん こんにゃく ごま 醤油 三温糖 ごま油 酒 塩 こしょう 上白糖 醤油 中華だし 豆板醤 ごま ぶたにく にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ とうふ わかめ 酒 中華だし 塩 ごま油 チキンブイヨン マンゴープリン	こめ ぎゅうにゅう たまご焼き くきわかめ ぶたにく ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース ハヤシルウ にんにく しょうが 酒 七味唐辛子 油 とりにく だいこん にんじん さつまいも はくさい みそ なかねぎ にほし・かつおだし	こめ ぎゅうにゅう 油 ぶたにく ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース ハヤシルウ にんにく しょうが デミグラスソース 塩 こしょう コンソメ のり とりにく にんじん こメロン あおパパイア もやし キャベツ ナムルドレッシング 酢 醤油 きび砂糖 米粉のチョコケーキ	こめ ぎゅうにゅう さば文化干し しょうが 酒 みそ 上白糖 みりん 醤油 ゆず ごま たくあん にんじん キャベツ はくさい きゅうり かつおぶし 醤油 ほうとう ぶたにく えのきたけ たまねぎ かぼちゃ はだいこん 油 カレールウ 醤油 にほし・かつおだし ごんぶだし
	栄養価	エネルギー 635 たんぱく質 28.4 脂質 20.3	エネルギー 627 たんぱく質 21.4 脂質 20.6	エネルギー 607 たんぱく質 23.2 脂質 18.0	エネルギー 723 たんぱく質 21.6 脂質 24.2
小学校(中学年)	845 36.0 24.2	850 27.5 25.4	792 27.8 20.0	928 26.8 27.1	946 32.1 31.9

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。



12月分の給食費	
小学校	中学校・職員
4,500 円	5,200 円
振り替え	12/25(月)

※口座残高にご注意ください。