



| 日曜 | 献立名 | (あか)おもに体をつくるもとになる食品 | | (みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品 | | (き)おもにエネルギーのもとになる食品 | | エネルギー (kcal) |
|---------|-------------------------------------|---|-------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------|--------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質 | 緑黄色野菜 | その他野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質 | 米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物 | 油脂・種実 脂質 | |
| 1 金 | ごはん ぎゅうにゅう ピリからかきたまじる | とりにく たまご なまあげ | ぎゅうにゅう | チンゲンサイ にんじん にはら | たまねぎ にんにく えのきだけ | ごはん でんぷん | あぶら ごまあぶら | 730 |
| | あかもくいりぎょうざロール | ぶたにく だいず | あかもく | にんじん にはら | キャベツ しろねぎ しょうが にんにく こんにゃく | パンこ こむぎこ でんぷん さとう | ごまあぶら | |
| | チョレギサラダ | | かんでん のり | トウモロコシ | もやし どうもろこし キャベツ にんにく | さとう | ごま ごまあぶら | |
| 4 月 | ごはん ぎゅうにゅう とりだんごのおこしスープ | とりにくだんご なるとまき | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ だいこん しいたけ しょうが にんにく | ごはん | ごまあぶら | 619 |
| | まぐろとだいずのレモンじょうゆ | まぐろ だいず | | | レモンがじょうゆ | でんぷん こめこ さとう | あぶら | |
| | やみつききゅうり | | | | きゅうり キャベツ にんにく | さとう | ごまあぶら | |
| 5 火 | きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう あいちのめぐみあじわいかレー | ぶたにく はっちょうみそ とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう トマト | たまねぎ エリンギ しょうが にんにく | きんめげんまいごはん じゃがいも | あぶら | 646 |
| | オムレツ | たまご | | | | さとう でんぷん | あぶら | |
| | はなやさいのシーザーサラダ | | | ブロッコリー | カリフラワー キャベツ | | シーザーサラダ ドレッシング | |
| 6 水 | だいこんめし ぎゅうにゅう | ぶたにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう | ねぎ | だいこん しょうが | ごはん さとう | ごま | 734 |
| | ほうとうふうみそしる | かまぼこ しるみそ こうじみそ | | かぼちゃ にんじん さやいんげん | たまねぎ しいたけ ごぼう | ワタンのかわ | | |
| | わふうコロッセ | | | にんじん | れんこん | じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ さとう | あぶら | |
| 7 木 | みかん | | | | みかん | | | 685 |
| | クロスロールパン ぎゅうにゅう いるどりまめのブラウンスープ | ぶたにく しろいんげんまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ だいず とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん トマト | たまねぎ エリンギ | クロスロールパン さとう | あぶら | |
| | グールチキン ジャーマンポテト | とりにく ベーコン | | パセリ | どうもろこし | でんぷん さとう じゃがいも さとう | オリーブオイル | |
| 8 金 | ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうパイタンスープ | ベーコン どうふ しるみそ とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん にはら | はくさい たまねぎ きくらげ しょうが にんにく | ごはん でんぷんめん | ごまあぶら | 607 |
| | やさいチヂミ | とりにく ぶたにく | | ねぎ にんじん | にんにく | こめこ さとう | あぶら ごまあぶら | |
| | パンパンジーサラダ | とりにく | | きビーマン | きゅうり もやし | | パンパンジー ドレッシング | |
| 11 月 | ごはん ぎゅうにゅう コーンクリームシチュー | とりにく ひよこまめ | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん ブロッコリー | たまねぎ どうもろこし | ごはん じゃがいも | あぶら | 681 |
| | てりやきミートボール(2こ) | とりにく ぶたにく | | | たまねぎ しょうが | パンこ でんぷん さとう | あぶら | |
| | きのこのチキンハムソテー | チキンハム | | パセリ | キャベツ たもぎだけ マッシュルーム ぶなしめじ | | オリーブオイル | |
| 12 火 | わかめごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう わかめ | | | ごはん | | 597 |
| | はくさいのどろどろしょうがスープ | なるとまき とりにく | かんでん | にんじん にはら | しろねぎ はくさい しょうが きくらげ にんにく | でんぷん | ごま ごまあぶら | |
| | こめこはるまき | ぶたにく とりにく | | にんじん | たまねぎ キャベツ | でんぷん こめこ こむぎこ さとう | あぶら | |
| 13 水 | もやしのしおナムル | ハム | しおこんぶ | トウモロコシ | もやし えだまめ | | ごまあぶら | 604 |
| | ごはん ぎゅうにゅう さつまじる | とりにく あかみそ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | だいこん しろねぎ こんにゃく | ごはん | | |
| | さばのぎんがみやき ほうれんそうとコーンのおひたし | さば みそ かつおぶし | | ほうれんそう | もやし どうもろこし | さとう こめこ さとう | | |

| 日曜 | 献立名 | (あか)おもに体をつくるものになる食品 | | (みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品 | | (き)おもにエネルギーのもとになる食品 | | エネルギー (kcal) |
|---|--|--|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質 | 緑黄色野菜 | その他野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質 | 米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物 | 油脂・種実 脂質 | |
| 14木 | ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース | とりひきにく とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | たまねぎ えだまめ マッシュルーム しょうが にんにく | ソフトめん じゃがいも | | 773 |
| | うずらたまごフライ(2こ) | うずらたまご だいず | | | | パンこ こむぎこ でんぶん | あぶら | |
| | りんごのカラフルゼリーミックス | | | | りんご もも パイナップル | よんじやくゼリー りんごゼリー | | |
| 15金 | ごはん ぎゅうにゅう こじる | あぶらあげ だいず しろみそ とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | だいこん ごぼう たまねぎ ぶなしめじ | ごはん | | 566 |
| | ごはんさいりりひらつくね | とりにく | | にんじん | たまねぎ れんこん ごぼう | パンこ さとう | あぶら | |
| | じゃがいものあおりのあえ | | あおさのり | | どうもろこし | じゃがいも | | |
| 18月 | ごはん ぎゅうにゅう はっちょうみそマーボー | ぶたひきにく だいず とうふ はっちょうみそ あかみそ | ぎゅうにゅう | ねぎ | しいたけ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが | ごはん さとう でんぶん | ごまあぶら あぶら | 647 |
| | たこがたたこやき むげんピーマン | たこ | | ねぎ ピーマン | キャベツ しょうが もやし キャベツ | こむぎこ さとう | あぶら ごま あぶら ごまあぶら | |
| | <div style="text-align: center;">  まいつき 毎月19日は 『食育の日』  </div> | | | | | | | |
| 19火 |  SDGs Sustainable Development Goals みんなで 献立 ～食べて、学ぼうSDGs  | | | | | | | |
| | ごはん ぎゅうにゅう あったかおでん | うずらたまご さんしよくつみれ あげはんぺん あつあげ ちくわ | ごはん こんぶ | にんじん さやいんげん | だいこん こんにやく | ごはん じゃがいも さとう | | 614 |
| | いわしのうめ キャベツとあおなごまあえ | いわし | | あかしそ だいこんのは | うめ キャベツ もやし | でんぶん さとう さとう | ごま ごまあぶら | |
| <div style="text-align: center;"> 12月22日は「冬至」  </div> <p style="text-align: center;">～最後に「ん」のつく食べ物を食べると違がよくなるといわれています。今日の給食にはいくつあるかな？～</p> | | | | | | | | |
| 20水 | ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのだんごじる | ゆきだるまがた かまぼこ とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ ごぼう しいたけ | ごはん かぼちゃだんご | | 605 |
| | れんこんサンドフライ | とりにく | | | れんこん たまねぎ しいたけ | パンこ でんぶん こむぎこ | あぶら | |
| | だいこんサラダ | ハム かつおぶし | | | だいこん もやし きゅうり | | わふうドレッシング マヨドレッシング | |
| 21木 |  12月25日は「クリスマス」 | | | | | | | |
| | ～少し早いですが、星やツリーなどの形の食べ物を使った料理やセレクトデザートでクリスマスの献立です。～ | | | | | | | |
| | ミルクロールパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのコンソメスープ | とりにく ほしがたかまぼこ | ぎゅうにゅう | ブロッコリー | かぶ たまねぎ マッシュルーム | ミルクロールパン じゃがいも | | 583 (セレクトデザートを除く) |
| | もみのきハンバーグ | とりにく ぶたにく | | トマト | たまねぎ にんにく しょうが | さとう | | |
| | オーロラサラダ | まぐろ | | にんじん | キャベツ きゅうり | | サウザンアイランド ドレッシング マヨドレッシング | |
| セレクトデザート | チョコケーキ、いちごモンブラン、チョコムースからひとつをえらぶ | | | | | | | |
| <div style="text-align: center;">  おしらせ </div> | | | | | | | | |

★ 都合により、献立・材料等が変わることがあります。

15回

セレクトデザートのエネルギー

チョコケーキ:83 kcal
いちごモンブラン:93kcal
チョコムース:101 kcal



★今月の応募献立紹介★

12月6日(水):だいこんめし…1年2組 稲澤 心暖 さん
12月13日(水):さつまじる…2年1組 小鷹 楓生 さん



1月からの給食もお楽しみに