

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー 蛋白質
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	
11/28(木)	○		ガーリックトースト 大豆入りクリームシチュー くだもの	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米油 バター	にんじん セロリー 玉葱 くだもの	639 20.8
11/29(金)	○		三色丼 けんちん汁	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 かつお削り 油揚げ 豆腐	精白米 米粒麦 三温糖 こんにやく さといも 米油 ごま	にんじん ほうれんそう もやし ごぼう だいこん ねぎ	638 28.1
2	月	○	練馬スパゲティ コーンサラダ ゆうやけゼリー	牛乳 まぐろ缶 のり アガー	スパゲティ 三温糖 上白糖 オリーブ油 米油	にんじん ほんしめじ だいこん キャベツ きゅうり	682 26.3
3	火	○	きびごはん さかなの西京焼き 切り干し大根の含め煮 のっぺい汁	牛乳 さかな みそ 油揚げ さつま揚げ 豚肉 こんぶ	精白米 きび 三温糖 さといも こんにやく 竹輪ふ 米油	にんじん さやいんげん 切干だいこん だいこん	634 28.2
4	水	○	えびピラフ スパイシーポテト きゃべつとハムのスープ	牛乳 えび ハム	精白米 じゃがいも バター 米油	にんじん ピーマン 玉葱 キャベツ	648 21.9
5	木	○	麦ごはん ぎせい豆腐 みそドレサラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 たまご みそ 豆腐 こんぶ	精白米 米粒麦 三温糖 米油 ごま ごま油	にんじん ほうれんそう たけのこ 椎茸 もやし えのきたけ	642 26.0
6	金	○	大豆入り茶飯 豚肉の三州煮 野沢菜のごま炒め	牛乳 大豆 豚肉 生揚げ いか	精白米 じゃがいも 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 野沢菜漬 椎茸 玉葱 もやし	618 27.7
9	月	○	あんかけ丼 かきたま汁 くだもの	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ うずら卵 豆腐 たまご	精白米 米粒麦 三温糖	にんじん ほうれんそう 玉葱 椎茸 たけのこ くだもの	619 26.6
10	火	○	ハヤシライス パリパリサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム わかめ ひじき	精白米 米粒麦 小麦粉 ワンタン 米油 バター ごま油	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり	698 22.9
11	水	○	食パン じゃがいもとひき肉の重ね焼き 手作りりんごジャム 野菜のスープ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	食パン 上白糖 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん りんご缶 玉葱 キャベツ	677 25.5
12	木	○	きびごはん 肉豆腐 のりの佃煮 もやしのごまサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 のり	精白米 きび 三温糖 しらたき 米油 ごま	にんじん 玉葱 もやし きゅうり	633 27.7
13	金	○	きつねうどん 白菜のおひたし 焼きおにぎり	牛乳 かつお削り 鶏肉 油揚げ こんぶ	うどん 精白米 ごま油 ごま	にんじん こまつな ねぎ はくさい	615 25.7
16	月	○	人参ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 塩こんぶあえ みぞれ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 みそ 豆腐 こんぶ	精白米 三温糖 米油 ごま バター	にんじん ピーマン ほうれんそう 玉葱 だいこん なめこ	604 28.1
17	火	○	チャーハン ピーマンソテー 白菜スープ	牛乳 焼豚 なたまたまご ベーコン えび いか 豚肉	精白米 ピーファン 米油	ピーマン にんじん 椎茸 玉葱 たけのこ はくさい	605 23.6
18	水	○	きびごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 即席漬け ペイザンヌスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	精白米 きび 三温糖 じゃがいも 米油	にんじん さやいんげん かぶ キャベツ きゅうり 玉葱 かぶ	683 22.9
19	木	○	フレンチフランス ほたてのチャウダー くだもの	牛乳 たまご ベーコン ほたて 生クリーム	パン 上白糖 粉糖 じゃがいも 小麦粉 バター 米油	にんじん 玉葱 くだもの	623 22.4
20	金	○	ごはん さかなのゆずみそ焼き ごまあえ 冬至のみそ汁	牛乳 さかな 油揚げ みそ こんぶ	精白米 三温糖 ごま	ほうれんそう にんじん かぼちゃ ゆず キャベツ だいこん	608 26.6
23	月		天皇誕生日				
24	火	○	バターロールパン ローストチキン ミネストローネスープ デザート	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	パン 三温糖 じゃがいも マカロニ 米油 バター	にんじん トマト缶 ピーマン りんご 玉葱	664 27.7
25	水	○	八宝おこわ 中華風コーンスープ くだもの	牛乳 焼豚 えび ベーコン たまご	精白米 もち米 じゃがいも 米油 ごま油	にんじん こまつな 椎茸 たけのこ 玉葱 くだもの	626 22.2
12/26~1/7			冬休み				

※1月8日から給食が始まります。

献立は 牛乳・五目すし・七草白玉汁・紅白ゼリーの予定です。

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
12月分平均	640	25.4	20.1	333	2.2	298	0.38	0.54	34	4.6	2.6
摂取基準	640	18-32	エネルギーの25-30%	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5