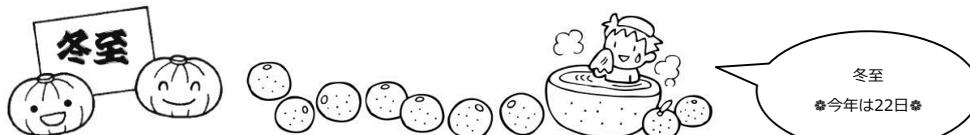




日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			赤: 血や肉をつくる	黄: 熱や力になる	緑: 体の調子をととのえる	
1	金	ごはん さつまじる とうふハンバーグ わかめのすのもの	豚肉 絞豆腐 おから 鶏肉 みそ わかめ 牛乳	米 パン粉 砂糖 さつまいも こんにやく バター ごま油	人参 玉葱 かぶ もやし ごぼう 大根 長ネギ しょうが	633 24.4
4	月	ねりまスパゲッティ コールスローサラダ フルーツミルクかんてん	ツナ缶 のり 調理用乳 牛乳	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 米油	人参 玉葱 大根 キャベツ コーン ミックスフルーツ	634 24.6
5	火	むぎごはん のりのつくだに ししゃものあしたばあげ やさいのピリからいため とんじる	豚肉 生揚げ みそのり ししゃも 牛乳	米 押麦 砂糖 かたくり粉 薄力粉 こんにやく ごま 米油	あしたば粉 人参 もやし キャベツ ごぼう 大根 はくさい 長ネギ	634 26.5
6	水	やきにくどん チゲスープ くだもの	豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 ごま ごま油	人参 にら にんにく しょうが たけのこ 玉葱 もやし キャベツ えのきたけ キムチ りんご	657 25.4
7	木	ごまごはん すましじる ごぼういりあつやきたまご ひじきとえだまめのいりに	豚肉 たまご 油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 ひじき 牛乳	米 砂糖 こんにやく ごま 米油	人参 さやいんげん チンゲンツアイ ごぼう 長ネギ えだまめ 大根	625 26.4
8	金	ピザトースト さつまいものカリカリフレンチサラダ しろいんげんまめのトマトスープ	ベーコン 大豆 ハム 鶏肉 いんげんまめ ピザチーズ 牛乳	食パン さつまいも 砂糖 じゃがいも 米油 オリーブ油	トマト缶 ピーマン 人参 パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ はくさい	603 23.1
11	月	ごはん カジキとじゃがいものあまからに かぶとえのきのみそしる	大豆 めかじき 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 じゃがいも かたくり粉 砂糖 ごま	ピーマン 赤ピーマン しょうが かぶ えのきたけ 長ネギ	707 25.5
12	火	とりごぼうごはん ひとくちおでん だいずとじゃこのごまがらめ	鶏肉 油揚げ うずら卵 がんもどき 焼き竹輪 さつま揚げ 大豆 半生結び昆布 じゃこ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 こんにやく 竹輪ふ じゃがいも かたくり粉 ごま油 米油 ごま	人参 にんにく ごぼう グリーンピース 大根	714 28.6
13	水	シュガートースト パンプキンポタージュ かぶいりビーンズサラダ	鶏肉 いんげんまめ 金時豆 調理用乳 生クリーム 牛乳	食パン 砂糖 薄力粉 マーガリン バター 米油	人参 かぼちゃ にんにく 玉葱 かぶ コーン	614 20.4
14	木	むぎごはん マーボー豆腐 あおなのナムル くだもの	豚肉 おから 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま油 ごま	人参 チンゲンツアイ しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 長ネギ もやし はくさい オレンジ	652 25.7
15	金	ふゆやさいのピラフ フライドポテト ようふうにくだんごスープ	ベーコン 豚肉 鶏肉 おから 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも かたくり粉 米油 バター	赤ピーマン ピーマン 人参 チンゲンツアイ 玉葱 れんこん かぶ にんにく キャベツ 長ネギ しょうが	633 22.0
18	月	あぶたまどん はくさいのあまずあえ とうふとたまねぎのみそしる	油揚げ 凍り豆腐 焼き竹輪 たまご 絹ごし豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 かたくり粉 ごま油	人参 小松菜 とうがらし 干し椎茸 玉葱 グリーンピース はくさい 長ネギ	655 24.8
19	火	ごはん ごもくじる みそカツ ゆでキャベツ	豚肉 みそ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 押麦 薄力粉 パン粉 砂糖 竹輪ふ かたくり粉 米油 ごま	人参 小松菜 キャベツ もやし 大根 ぶなしめじ 長ネギ	635 26.9
20	水	ふゆやさいのカレーライス チーズドレッシングサラダ	豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳	米 さといも 砂糖 薄力粉 米油 バター	人参 かぼちゃ にんにく しょうが セロリー 玉葱 大根 キャベツ もやし	716 21.6
21	木	とんこつラーメン たかなやさい きなこまめ	豚肉 なんと 大豆 きな粉 牛乳	中華めん 砂糖 米油 ごま	たかな漬 人参 にんにく しょうが 玉葱 もやし 長ネギ しょうが はくさい	658 28.8
22	金	ごもくごはん サゴシのゆずみそやき かぼちゃのすいとんじる くだもの	鶏肉 油揚げ サゴシ みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 白玉粉 薄力粉 米油	人参 かぼちゃ 小松菜 干し椎茸 ぶなしめじ ごぼう しょうが ゆず にんにく 大根 はくさい 長ネギ みかん	655 29.0



1人1回あたりの平均栄養摂取量 (小学校3, 4年生) ※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
					A μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
12月の平均	652	25.2	351	2.4	240	0.38	0.50	28	5.0	2.7
学校給食摂取基準	640	18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5