



日	曜日	牛乳	行事 他	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
					赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
2	月	○	三者面談(全)	練馬パゲティ パリパリサラダ	まぐろの缶詰 のり 牛乳	スパゲティハーフ オリーブ 油 上白糖 焼売の皮 米油 はちみつ	大根 キャベツ もやし 人参	777 30.3
3	火	○	三者面談(全)	子ぎつねご飯 魚の塩焼き 白菜の韓国風サラダ のっぺい汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 鮭 昆布 豚肉 木綿豆腐	白米 玄米 米油 上白糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも でん粉 輪麴	人参 白菜 大根 もやし きゅうり 生姜 ねぎ にんにく グリーンピース レモン 小松菜	809 40.1
4	水	○	三者面談(全)	玄米ご飯 豚キムチ 野菜のすり胡麻和え 花みかん	牛乳 豚肉 油揚げ	白米 玄米 米油 ごま ごま油 上白糖 でん粉	生姜 にんにく 白菜キムチ 白菜 ねぎ 玉ねぎ たら 人参 小松菜 もやし 乾しいたけ みかん	802 25.1
5	木	○	三者面談(全)	茶飯 おでん からし和え 花みかん	昆布 油揚げ 牛乳 がんもどき うすら卵 焼き竹輪 つみれ さつま揚げ 揚げボール	白米 玄米 じゃがいも こんにゃく 竹輪麴	大根 人参 小松菜 もやし みかん	781 32.5
6	金	○	三者面談(全)	玄米ご飯 四川豆腐 野菜とジャコのソテー お菓子な目玉焼き	牛乳 豚肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ レンズまめ 粉寒天	白米 玄米 米油 上白糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 乾しいたけ 菊 チンゲン菜 野沢菜 緑豆もやし 黄桃 缶	794 33.5
9	月	○	三者面談(全)	玄米ご飯 ジャンボ焼売 モヤシのカレーソテー のりの佃煮 豆腐汁	牛乳 豚肉 ベーコン 焼きのり かつお節 昆布 木綿豆腐	白米 玄米 しゅうまいの皮 でんぶん 米油 上白糖	生姜 玉ねぎ グリーンピース 人参 もやし キャベツ 白菜 ねぎ 小松菜	797 32.5
10	火	○		中華丼 華風きゅうり ツナマヨジャンボ揚げ餃子	豚肉 うすら卵 なた いか 牛乳 まぐろの缶詰	白米 玄米 米油 でん粉 ごま油 餃子の皮 ごま 上白糖 ノンエッグマヨネーズ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ねぎ 菊 もやし 乾しいたけ 白菜 たら チンゲン菜 小松菜 きゅうり	846 34.0
11	水	○		豆わかめご飯 豚汁 ひじき入り玉子焼き 青菜ともやしの和え	大豆 わかめ 牛乳 豚肉 ひじき 鶏卵 昆布 油揚げ 木綿豆腐 米みそ	白米 玄米 米油 上白糖 こんにゃく じゃがいも	人参 乾しいたけ 玉ねぎ パセリ 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	811 38.1
12	木	○		野菜たっぷり豆乳タンメン サターアランダギー 花みかん	豚肉 むきえび いか 豆乳 牛乳	蒸し中華めん ごま油 ごま 薄力粉 黒砂糖 上白糖 オリーブ油	生姜 人参 菊 ぶなしめじ もやし 白菜 チンゲン菜 小松菜 みかん	794 32.1
13	金	○		ゆかりご飯 肉じゃが 3色揚げ浸し 花みかん	牛乳 豚肉 油揚げ	白米 玄米 米油 白濁 じゃがいも 上白糖	生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜 もやし みかん	856 31.9
16	月	○		玄米ご飯 肉団子の酢豚 パンサンスウ 花みかん	牛乳 豚肉 レンズまめ	白米 玄米 米油 でん粉 じゃがいも 上白糖 ごま 緑豆はるさめ ごま油	玉ねぎ 生姜 ねぎ 人参 ビーマン 菊 しいたけ グリーンピース きゅうり もやし みかん	843 25.4
17	火	○	スキー移動教室保護者会(2)	玄米ご飯 韓国風焼き肉 わかめスープ チーズケーキ	牛乳 豚肉 昆布 わかめ 木綿豆腐 チーズ 鶏卵 ホイップクリーム	白米 玄米 ごま油 上白糖 ノンエッグマヨネーズ ごま でん粉 薄力粉	にんにく 玉ねぎ 人参 菊 たら しいたけ もやし ねぎ 生姜 えのきたけ 小松菜	880 36.6
18	水	○		玄米ご飯 生揚げハンバーグ 土佐浸し 酒粕汁	牛乳 豚肉 生揚げ レンズ豆 ひじき 花かつお 油揚げ 米みそ	白米 玄米 上白糖 さといも こんにゃく	蓮根 玉ねぎ 大根 もやし 小松菜 人参 椎茸 ねぎ	827 41.1
19	木	○		玄米ご飯 鯖の味噌煮 切干大根 けんちん汁	牛乳 まさば 米みそ 油揚げ 豚肉 削り節 昆布 木綿豆腐	白米 玄米 上白糖 ごま 米油 こんにゃく じゃがいも	生姜 切干し大根 人参 グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	835 35.3
20	金	○		チキンドリア コールスロー はるさめスープ	鶏肉 牛乳 クリーム 豚肉 昆布	白米 バター 米油 薄力粉 オリーブ油 上白糖 でん粉 緑豆はるさめ	トマト ビューレ セロリ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 人参 生姜 もやし キャベツ 小松菜	853 29.4
23	月	○		玄米ご飯 メン子かつ 添え野菜 ミニトマト せんべい汁	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 米みそ 昆布 木綿豆腐	白米 玄米 ごま 薄力粉 薄力粉 米油 上白糖 小麦粉 せんべい でん粉	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ミニトマト 生姜 小松菜	824 30.3
24	火	○	大掃除	ターメリックライス パンキン米粉カレー コーンサラダ	牛乳 豚肉 レンズまめ 大豆	白米 玄米 米油 米粉 ざらめ糖 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ スイートコーン もやし	932 28.1
25	水	○	2学期終業式	ピザトースト フライドチキン フレッシュサラダ パインゼリー	ベーコン ハム レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏肉 アガー	食パン でん粉 薄力粉 米油 上白糖	玉ねぎ ビーマン キャベツ マッシュルーム もやし きゅうり パインアップル	831 37.1

◎12月の給食費の引き落としは12/25です。前日までに貴口座の残高確認をお願いします。

◎果物は出回り状況により変わります。食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★ 今月の実施回数 18回 1年18回 2年18回 3年18回



学校給食	エネルギー	マグネシウム	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
摂取基準	kcal	mg	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	827	152	33.0	25.4	3.2	424	4.0	385	0.64	0.62	47	7.0
国の標準	830	120	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5未満	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

★ ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

早寝 早起 朝ごはん

