

日 曜	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1 火		麦ごはん	目鯛のみそ焼き 五目きんぴら 豆腐団子汁		目鯛 鶏肉 いんげん豆 豆腐 さつま揚げ みそ	米 米粒麦 油 しらたき 砂糖 白玉粉 ごま	にんじん 小松菜 大根 れんこん しめじ ねぎ ごぼう	769 kcal 32 g 19 g
2 水		ピザトースト	ポトフ	フルーツ 白玉	ベーコン 鶏肉 うすら卵 ピザチーズ	パン バター じゃが芋 砂糖 白玉団子 油	にんじん 小松菜 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ セロリー にんにく かぶ みかん・もも・パイナップル レモン	815 kcal 29 g 27 g
3 木		茶めし	おでん 辛子和え	みかん	はんぺん さつま揚げ いわしつみれ こんぶ 京がんも うすら卵	米 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ	にんじん 小松菜 大根 もやし キャベツ みかん	763 kcal 28 g 16 g
4 金		ペスカトーレ	海藻サラダ	スイート ポテト	いか えび たまご ツナ ひじき わかめ 生クリーム ベーコン	スパゲティ バター オリーブ油 砂糖 ごま 油 ごま油 さつま芋	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン もやし キャベツ にんにく 生姜 トマト缶 パセリ	853 kcal 32 g 25 g
7 月		鮭チャーハン	ブロッコリーの中華炒め 白菜の担々スープ		サケ ちりめん 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	米 じゃが芋 油 でんぶん 砂糖 ごま ごま油	にんじん 小松菜 白菜 ブロッコリー ねぎ もやし えのき にんにく	800 kcal 35 g 26 g
8 火		麦ごはん	大根葉のふりかけ はたはたの磯辺揚げ 大根と豚肉の煮物 みそ汁		はたはた たまご わかめ 豚肉 粉かつお 油揚げ あおりのり 豆腐 みそ	米 米粒麦 砂糖 小麦粉 油 ごま じゃが芋 ごま油	大根 大根の葉 玉ねぎ えのき ねぎ 生姜	754 kcal 28 g 21 g
9 水		チョコチップパン	ツナモネ ひよこ豆のサラダ	パイナップル	ひよこ豆 ツナ いんげん豆	パン マカロニ 小麦粉 バター パン粉 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ コーン もやし きゅうり キャベツ レモン バイリン	857 kcal 30 g 35 g
10 木		チキンカレー ライス	ひじきとツナのサラダ	いちご	鶏肉 ツナ 粉チーズ ひじき	米 米粒麦 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし キャベツ にんにく 生姜 レモン みかん	869 kcal 27 g 27 g
11 金		みそカツ丼	くるみお和え けんちん汁		豚肉 たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 小麦粉 ごま 油 砂糖 パン粉 くるみ こんにゃく じゃが芋	にんじん 小松菜 キャベツ もやし ねぎ 大根 にんにく	878 kcal 37 g 23 g
14 月		ジャージャー麺	わかめのピリ辛サラダ	チーズ ケーキ	豚肉 大豆 たまご みそ わかめ ヨーグルト クリームチーズ 生クリーム	中華めん 砂糖 でんぶん ごま油 バター 油 小麦粉	にんじん もやし だけのこ 干し椎茸 玉ねぎ にんにく キャベツ ねぎ レモン 生姜	826 kcal 32 g 30 g
15 火		ご飯 (コシヒカリ)	みそ大豆 干草焼き 甘酢和え ちゃんこ汁		鶏肉 たまご 大豆 みそ 揚げボール	米 でんぶん 油 ごま 砂糖	にんじん 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり 白菜 大根 にら キャベツ ねぎ にんにく 生姜	814 kcal 33 g 24 g
16 水		フレンチ トースト	チリコンカン アーモンドサラダ	みかん	たまご 大豆 豚肉 いんげん豆 豚肝臓	パン バター 砂糖 じゃが芋 油 アーモンド	にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ にんにく トマト缶 いちご	794 kcal 31 g 27 g
17 木		ごまごはん	すき焼き煮 磯香あえ	紅毛どんな	豚肉 うすら卵 焼き豆腐 のり ちりめんじゃこ	米 砂糖 でんぶん 油 こんにゃく ごま	にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ もやし ねぎ みかん	791 kcal 33 g 22 g
18 金		焼肉チャーハン	豆アジの油淋鶏ソース 塩ナムル コーンたまご中華スープ		豚肉 豆アジ 豆腐 たまご	米 油 小麦粉 でんぶん 砂糖 ごま ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ 赤ピーマン もやし ねぎ グリーンピース にんにく 生姜	829 kcal 34 g 26 g
21 月		三色そばろご飯	ほうとう汁	りんご	鶏肉 たまご 油揚げ みそ	米 油 砂糖 ほうとうどん	にんじん 小松菜 かぼちゃ 干し椎茸 白菜 大根 ねぎ 生姜 りんご	817 kcal 31 g 22 g
22 火		えびクリーム ライス	コロコロサラダ	みかん	鶏肉 えび 生クリーム	米 バター 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	にんじん 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン パセリ みかん	878 kcal 31 g 24 g
23 水		きつねうどん	ごまみそ和え ツナボール		鶏肉 ツナ 油揚げ みそ たまご	うどん 砂糖 油 じゃが芋 でんぶん パン粉 ごま	にんじん 小松菜 きゅうり ねぎ キャベツ もやし コーン	788 kcal 33 g 30 g
24 木		茎わかめご飯	さばの文化干し 切干大根のごま酢和え 豚汁		茎わかめ 豚肉 さば文化干し みそ 油揚げ 豆腐	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま こんにゃく ごま油	にんじん 小松菜 白菜 切干大根 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ レモン	898 kcal 33 g 33 g
25 金	ジョ ア	バターロール	フライドチキン オニオンドレサラダ ミネストローネ	チョコレート マフィン	ジョア 鶏肉 ベーコン たまご 生クリーム レンズ豆	パン でんぶん 砂糖 じゃが芋 マカロニ 油 小麦粉 バター チョコレート	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン セロリー トマト缶 にんにく 生姜	900 kcal 31 g 37 g

野菜の日（7日）

今月の野菜は、【ブロッコリー】です。
ブロッコリーは11月から3月頃が旬の野菜です。ビタミンCが多く、免疫力をアップさせてくれるカロテンも多く含まれています。
これからの季節に是非食べて欲しい野菜です。給食では、豚肉・じゃが芋と一緒に中華炒めに入ります。

9日（水）は、世界の料理【オーストラリア】です。“モネ”は「ベシャメルソースをかける」という意味です。給食では、ツナ・マカロニ・野菜にベシャメルソースをかけて、オーブンで焼いて作ります。

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。

※生乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

※給食の前後は手洗いをしっかり行いましょう。

12月のかむカムデーは、8日（火）です。