

日 月	曜 日	こ ん だ て	あかのな かま ちやにくになるたべもの	きいろのな かま ねつやらからになるたべもの	みどりのな かま からだのちょうしをとのえるたべもの	エ ネ ル ギ (kcal)
2月		スパゲティ ペスカトーレ	ベーコン・いか・えび	スパゲティ・あぶら	にんにく・たまねぎ・トマト・マッシュルーム	575
		あげじゃがサラダ		じゃがいも・あぶら・さとう	キャベツ・にんじん・もやし	
		ココアまめ	きいろだいず	さとう		
3火		こぎつねごはん	とりにく・あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう	にんじん	594
		きびなごのからあげ	きびなご	こむぎこ・でんぶん	にんにく・しょうが	
		ごまドレッシングサラダ		ごま・あぶら	もやし・キャベツ・にんじん・コーン	
		みそけんちんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	じゃがいも・こんにゃく・あぶら	だいこん・にんじん・ごぼう	
4水		ごはん／ひじきのふりかけ	ひじき・ちりめん	こめ・ごま・さとう		591
		ちくさやき	たまご・とりにく	あぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ グリーンピース	
		やさいのあえもの		さとう	キャベツ・にんじん・もやし・こまつな	
		なまあげのみそしる	なまあげ・わかめ・みそ		ながねぎ	
5木		きなこあげパン	きなこ	コッペパン・あぶら・さとう		616
		カレーシチュー	ぶたにく・ぎゅうにゅう チーズ	じゃがいも・あぶら・こむぎこ バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	あぶら・さとう	きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ	
6金		むぎごはん		こめ・むぎ		574
		さかなのゆうあんやき	たら		ゆず	
		かわりきんぴら		じゃがいも・ごま・あぶら	ごぼう・にんじん	
		たまごのみそしる	たまご・とうふ・あぶらあげ みそ		たまねぎ・こまつな・だいこん	
9月		ごはん		こめ		569
		マーボーじゃが	ぶたにく・みそ	じゃがいも・でんぶん・あぶら さとう	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ ほししいたけ	
		とりにくのスープ	とりにく・とうふ・わかめ		たけのこ・にんじん・ながねぎ	
10火		ごはん		こめ		576
		たまごいりすきやきに	ぶたにく・やきとうふ・たまご	こんにゃく・さとう	はくさい・にんじん・ながねぎ・えのき・こまつな	
		ごまあえ		ごま・さとう	キャベツ・にんじん・もやし・こまつな	
11水		チンジャオロースどん	ぶたにく	こめ・でんぶん	しょうが・にんにく・ピーマン・にんじん・たけのこ	570
		ハムサラダ	ロースハム	ごま・あぶら・さとう	キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし	
		りんご			りんご	
12木		ミルクパン		ミルクパン		570
		さかなのトマトソースがけ	もうかさめ・ぎゅうにゅう	こむぎこ・バター・あぶら・さとう	たまねぎ・にんにく・トマト	
		キャベツとコーンのサラダ		あぶら・さとう	コーン・キャベツ・もやし・きゅうり・たまねぎ	
		やさいスープ	ぶたにく	マカロニ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・こまつな	
13金		とりそぼろごはん	とりにく	こめ・あぶら・さとう	しょうが・にんじん・ごぼう・グリーンピース	559
		ししゃものかわりあげ	ししゃも	こむぎこ	にんじん・パセリ	
		ボンずあえ		さとう	きゅうり・にんじん・もやし・こまつな・レモン	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ	じゃがいも	こねぎ	
14土		ハヤシライス	おんがくかい ぶたにく・しろいんげん	こめ・こむぎこ・あぶら・バター さとう	にんにく・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム	647
		フライビーンズサラダ	だいず	あぶら・さとう	こまつな・きゅうり・キャベツ・にんじん	
		みかん			みかん	
16月		おんがくかい 音楽会 振替休業日				
17火		さんまのひつまぶし	さんま	こめ・でんぶん・ごま・あぶら	しょうが・こねぎ	570
		いそあえ	のり		にんじん・もやし・キャベツ・こまつな	
		すましじる	とうふ・わかめ		ながねぎ・えのき	
18水		とうふのあんかけどん	ぶたにく・おしとうふ	こめ・でんぶん・あぶら	にんにく・しょうが・にんじん・はくさい たまねぎ・ほししいたけ・こまつな	669
		あぶらあげのみそしる	とうふ・わかめ あぶらあげ・みそ		ながねぎ	
		きなこもち	きなこ	しらたまこ・しょうしんこ さとう		
19木		てりやきトースト	ツナ・チーズ	しょくパン・さとう・マヨネーズ		601
		じゃこサラダ	ちりめん	あぶら・さとう	にんじん・キャベツ・きゅうり・もやし	
		ふゆやさいのポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・しろいんげん	じゃがいも	カリフラワー・かぶ・にんじん・たまねぎ	
20金		ほうとううどん	とうじ とりにく・みそ	ほうとうどん・あぶら	にんじん・だいこん・ごぼう・はくさい かぼちゃ・こまつな	551
		ゆずふうみおひたし	きざみこんぶ		はくさい・もやし・にんじん・ゆず	
		キャラメルポテト		さつまいも・あぶら さとう・バター		
23月		ごはん		こめ		541
		しろみざかなのこうそうやき	メルルーサ・こなチーズ	パンこ・あぶら・バター	にんにく・パセリ	
		からしあえ			もやし・にんじん・キャベツ・こまつな	
		じゃがもちじる	あぶらあげ	じゃがいも・でんぶん	にんじん・だいこん・ごぼう・ながねぎ・こまつな	
24火	ジョ ア	チョコチップパン		チョコチップパン		605
		タンドリーチキン	とりにく・ヨーグルト		たまねぎ・にんにく	
		フレンチサラダ	クリスマス こんだて	あぶら・さとう	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり	
		豆腐のスープ	とりにく・とうふ・わかめ		にんじん・ながねぎ	
		カフェオレプリン	ぎゅうにゅう・なまクリーム パールアガー	さとう		
25水		きゅうしやく 給食なし 4時間授業				
とうきゅうぎようきかん 冬季休業期間 12/26～1/7						
1/8水		きゅうしやく 給食なし 4時間授業				

*出荷状況や天候・感染症等の状況により献立を変更することがあります。ご了承ください。
*今年度はくるみ、ピーナッツ、ピーカンナッツ、キウイフルーツ、ヘーゼルナッツ、木の実類全般の提供はありません。