



日曜日	主食		献立名	血や骨になるもの	からだの調子を整える	熱や力になるもの	1食分 kcal	たんぱく質 g
1月	わかめご飯	○	2種類の肉じゃが ツナサラダ	わかめ 豚肉 ツナ 缶 牛乳	にんじん 玉葱 さやいんげん レモン(果汁) キャベツ きゅうり れんこん	米 じゃがいも こんにやく エッグケアマヨネーズ	650	24.0
2火	チンジャオロース あんかけ焼きそば	○	荳わかめサラダ みかん	豚肉 くきわかめ 牛乳	にんにく しょうが たけのこ(水煮) もやし ピーマン 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり みかん	中華めん 片栗粉 ごま油	615	23.7
3水	ご飯	ジョア プレーン	鶏肉のトマトチーズ焼き えびのチョップドサラダ カレースープ	鶏肉 ピザチーズ えび ウィンナー ジョア(プレーン)	しょうが にんにく 玉葱 しめじ ピーマン トマト パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ かぼちゃ ヤングコーン レモン(果汁) セロリ	米 じゃがいも	600	23.2
4木	カリカリ牛そぼろご飯	○	揚げだし豆腐 ピリ辛キムチみそ鍋	牛肉 木綿豆腐 味噌 豆乳 牛乳 たら	ごぼう しょうが にんじん なす だいこん こねぎ ハブリカ もやし はくさい えのき ねぎ 白菜キムチ ピーマン	米 小麦 小麦粉 薄力粉 しらたき	618	22.2
5金	★コラボwithクロアチア給食★ 丸パン	○	トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ	豚ひき肉 牛乳 鶏肉	玉葱 にんじん カリフラワー さやいんげん パセリ トマト	丸パン パン粉 米 薄力粉 じゃがいも バター マカロニ	656	29.0
8月	★コラボwith服部学園給食★ 牛バラ肉と大根の あんかけごはん	○	中華風和え物 わかめ卵スープ	牛肉 さくら味噌 八丁味噌 絹ごし豆腐 たまご わかめ 牛乳	だいこん エシャロット にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん 玉葱 えのきたけ	米 米粉 小麦粉 片栗粉 白ごま	667	21.1
9火	ご飯	○	さばの文化干し 白菜のピリ辛漬け かぼちゃずいとん	さば 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 味噌 牛乳	にんじん はくさい きゅうり かぶ だいこん ねぎ 黒の爪 こまつな かぼちゃ ごぼう まいたけ	米 ごま油 薄力粉 白玉粉 こんにやく	672	29.9
10水	★12月誕生日給食★ リボン入りミートソース スパゲティー	○	コーンと枝豆のサラダ バナナキャラメル焼き	豚ひき肉 大豆 牛乳	にんにく 玉葱 にんじん しめじ パセリ キャベツ ハブリカ コーン フロッコリー えだまめ バナナ トマト	スパゲティー 薄力粉 リボンマカロニ グラニュー糖 ココアパウダー	672	27.6
11木	★食育レシピ給食★ ねーばねばチャーハン	○	しゅうまい 春雨スープ ゆずゼリー	豚肉 挽きわり納豆 豚ひき肉 木綿豆腐 粉寒天 牛乳	にんにく こねぎ こまつな にんじん コーン ゆず レタス 玉葱 干し椎茸 しょうが はくさい しめじ たけのこ(水煮) ねぎ チンゲンサイ もやし	米 小麦 小麦粉 しゅうまいの皮 片栗粉 はるさめ 白ごま	641	27.6
12金	発芽玄米ご飯	○	🐔鶏のから揚げ コールスローサラダ 白湯スープ	鶏肉 鶏手羽元 豆乳 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり フロッコリー だいこん レモン(果汁) はくさい ねぎ しいたけ えのき 水菜	米 発芽玄米 片栗粉 エッグケアマヨネーズ もろめん	638	23.0
15月	えびピラフ	○	エルテンスープ ラ・フランスといちじくの ヨーグルト和え	えび 豚肉 ウィンナー ヨーグルト 牛乳 えだまめ	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) ピーマン ハブリカ セロリ グリーンピース パセリ ラフランス いちじく	米 バター じゃがいも 片栗粉	603	26.2
16火	ご飯	○	肉団子と里芋の黒酢あん 糸寒天サラダ 🍜ラーメン風スープ	豚ひき肉 わかめ 糸寒天 なたと 豚肉 牛乳	玉葱 ねぎ キャベツ にんじん コーン しょうが レモン(果汁) もやし にんにく にら メンマ	米 パン粉 片栗粉 白ごま 里芋 薄力粉 ごま油	672	25.0
17水	カレーうどん	○	ちくわとかぼちゃの天ぷら ちりめんサラダ	豚肉 なたと かたくちいわし 油揚げ ちくわ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 玉葱 ねぎ こまつな かぼちゃ 緑豆もやし キャベツ	うどん 片栗粉 薄力粉 ごま油 白ごま	601	27.0
18木	ご飯	○	ポークソテー (ラタトゥイユ&パスタ) ビーンズスープ	豚肉 金時豆 大豆 牛乳	玉葱 にんじん しめじ フロッコリー トマト にんにく かぶ キャベツ えだまめ さやいんげん かぼちゃ	米 じゃがいも スパゲティー	647	27.7
19金	★保健・給食委員会給食★ フージャオパン	タビオカ ミルクティー	パクチーサラダ シントウジャン	豚ひき肉 木綿豆腐 豆乳 牛乳	ごねぎ にんにく にら パクチー キャベツ きゅうり にんじん ミニトマト 赤たまねぎ レモン(果汁) ハブリカ ねぎ こまつな 玉葱 紅茶	柏パン ごま油 片栗粉 黒砂糖 タビオカ	621	27.0
22月	★冬至給食★ かぼちゃと人参のご飯	○	鮭のゆずみそ焼き 大根サラダ ミニけんちんうどん	鮭 白みそ かつおぶし 刻みりの 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 牛乳	かぼちゃ にんじん ゆず だいこん きゅうり 水菜 梅干し ねぎ こまつな しめじ はくさい ごぼう	米 黒ごま うどん こんにやく 里芋	605	29.8
23火	ご飯	○	豚ロースのスタミナ炒め 海藻スープ りんごゼリー	豚肉 わかめ もずく 絹ごし豆腐 めかぶ 寒天 牛乳	にんにく しょうが ねぎ もやし にら キャベツ にんじん ピーマン 玉葱 りんごジュース りんご(缶詰)	米 ごま油 ごま	660	24.8
24水	クリスマスツリーパスタ	手作り ココアミルク	チューリップフライドチキン クリスマスリースポテサラ	豚肉 牛乳 粉チーズ 生クリーム チーズ 鶏肉 えだまめ	にんにく 玉葱 しめじ えだまめビュレ パセリ フロッコリー にんじん 赤ハブリカ コーン かぼちゃ ミニトマト しょうが きゅうり 赤たまねぎ	スパゲティー ココアパウダー バター 薄力粉 マカロニ 片栗粉 じゃがいも エッグケアマヨネーズ	692	29.1
25木	ガーリックライス	ジョア ストロベリー	照り焼きチキン (グリル野菜添え) お星さまスープ 米粉と豆乳のチョコレートケーキ	豚ひき肉 鶏肉 ジョア(ストロベリー)	にんにく パセリ コーン にんじん ごねぎ しょうが フロッコリー 玉葱 しめじ キャベツ さやいんげん	米 じゃがいも はちみつ 片栗粉 さつまいも トック 米粉と豆乳のチョコケーキ	672	22.5

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。

🍷:リクエスト給食