

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	I摂材 - kcal	たんぱく 質 g	脂質 g
1	月	焼肉丼	牛乳	あおのりポテトビーンズ ★りんご	豚肉 白みそ ★牛乳 大豆 青のり	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ピーマン 赤パプリカ もやし ★りんご	米 大麦 砂糖 ジャガイモ	763	28.9	23.8
2	火	コラボ給食withクロアチア ★セサミパン	牛乳	★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	★牛乳 豚ひき肉 ★たまご ★牛乳 鶏肉	玉葱 にんじん カリフラワー さやいんげん	★セサミパン 米油 砂糖 薄力粉 ジャガイモ ★バター オリーブ油 マカロニ 米 黒米 砂糖	761	37.0	36.9
3	水	古代米ごはん	牛乳	鮭のもの焼き 磯和え けんちん汁	★牛乳 生鮭 刻みのり 豆腐 油揚げ 削り節	にんじん 緑豆もやし こまつな しょうが ごぼう だいこん ねぎ	エッグケアマヨネーズ 油 こんにゃく 里芋	695	35.4	24.1
4	木	味噌ラーメン	牛乳	ジャンボ揚げ餃子 みかん	赤みそ 豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 大豆ミート	しょうが にんにく 玉葱 にんじん ねぎ もやし にら きくらげ ホールコーン 小松菜 キャベツ みかん	中華めん ごま油 片栗粉 白ごま 揚げ油 ぎょうざの皮 薄力粉	763	32.9	25.3
5	金	ごはん	牛乳	とんかつ ゆでキャベツ&ミニトマト 石狩汁	★牛乳 豚肉 削り節 生鮭 焼き豆腐 油揚げ 白みそ	キャベツ にんじん ミニトマト ごぼう だいこん はくさい ねぎ	米 揚げ油 薄力粉 パン粉(乾) パン粉 (生)	711	34.6	18.8
8	月	鶏五目ごはん ゼリーのようなブル ブル食感の柑橘	牛乳	★もやし入りつくね 根菜ごま汁 紅まどんな	鶏肉 油揚げ ★牛乳 鶏ひき肉 押し豆腐 ★たまご 赤みそ 昆布 かつお節 豚肉	にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ さやいんげん もやし しょうが だいこん れんこん こまつな 紅まどんな	米 油 砂糖 片栗粉 パン粉(生) パン粉	829	39.7	30.2
9	火	ごはん	牛乳	まぐろと大豆のみそがらめ 野菜のからし和え 玉ねぎの味噌汁	★牛乳 大豆 きはだまぐろ 味噌 削り節 豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	しょうが キャベツ こまつな 玉葱	米 揚げ油 片栗粉 砂糖	727	39.1	18.8
10	水	★ホットチリドッグ	牛乳	★コーンシチュー ★カフェオレゼリー	ワインナー 豚ひき肉 大豆ミート ★牛乳 鶏肉 ★牛乳 ★生クリーム アガー	玉葱 セロリ にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ	★コッペパン 油 じゃがいも ★バター 薄 力粉 砂糖	828	32.3	39.7
11	木	ごはん	牛乳	★枝豆入り卵焼き 揚げじゃがいものきんぴら 白菜の味噌汁	★牛乳 ★たまご 鶏ひき肉 油揚げ 白みそ	えだまめ にんじん 玉葱 たけのこ ごぼう ピーマン はくさい こまつな	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 揚げ油 ごま油 糸こんにゃく	739	28.6	25.2
12	金	手づくりおかかふりかけ ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め 大根サラダ	かつおぶし かつお節 青のり 豚肉 生揚げ 白みそ まぐろ缶詰 ★牛乳	しょうが ピーマン キャベツ にんじん 干し椎茸 だいこん きゅうり	米 大麦 砂糖 白ごま 油 片栗粉	829	34.8	34.3
15	月	ペルー料理 口モサルタード	牛乳	★ビーンズサラダ いちご	牛肉 ★牛乳 ロースハム いんげんまめ ひよこまめ	にんにく 玉葱 黄パプリカ トマト ごねぎ パセリ きゅうり キャベツ いちご	米 オリーブ油 ごま油 片栗粉 ジャガイモ 砂糖	841	32.4	37.2
16	火	高野豆腐入りそぼろごはん みかんの甘みと オレンジの香り	牛乳	いかの照り焼き 豚汁 はれひめ	鶏ひき肉 高野豆腐 ★牛乳 いか 豚肉 豆腐 油揚げ ジャコ みそ	にんじん 干し椎茸 ねぎ しょうが ごぼう だいこん はれひめ	米 大麦 油 砂糖 ごま油 こんにゃく さつまいも	772	44.0	22.8
17	水	青菜ふりかけごはん	牛乳	★おでん(うずら卵入り) わかめサラダ	じやこ ★牛乳 削り節 結び昆布 さつま揚げ ちくわ 生揚げ ★うずら卵 わかめ	だいこん葉 大根 にんじん キゅうり れんこん にんにく しょうが ねぎ	米 油 すりごま こんにゃく ジャガイモ ちくわぶ 砂糖 ごま油	732	31.8	20.3
18	木	★ベーコンクリームソース スパスタ	牛乳	れんこんチップスサラダ ★りんご	★牛乳 ★生クリーム 鶏肉 ★ミルクコーヒー ベーコン ★粉チーズ ハム	まいたけ しめじ しいたけ れんこん キャベツ ブロッコリー カリフラワー ホールコーン 玉葱 ★りんご	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 ★バター 薄力粉	836	33.1	35.6
19	金	ごはん 新潟県郷土料理	牛乳	揚げぶりのみぞれ煮 ほうれん草とえのきのお浸し スキー汁	★牛乳 ぶり かつお節 削り節 昆布 鶏肉 豆腐 白みそ 赤みそ	しょうが だいこん ごねぎ ほうれんそう えのきたけ もやし にんじん ごぼう ねぎ	米 片栗粉 薄力粉 揚げ油 砂糖 油 糸こんにゃく さつまいも	804	36.5	27.3
22	月	冬至 ごはん	牛乳	銀鮭のゆず味噌焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 吉野汁	★牛乳 銀だら 白みそ 豚ひき肉 削り節 昆布 鶏肉 油揚げ かまぼこ	しょうが ゆず かぼちゃ にんじん ねぎ みつば	米 砂糖 油 片栗粉 糸こんにゃく あられ麩 うどん	799	33.3	28.0
23	火	コラボ給食with服部 ★黒砂糖パン	牛乳	カボナータ風パスタとシチリア 風肉団子 オレンジゼリー	★牛乳 銀だら 白みそ 豚ひき肉 寒天	にんにく 玉葱 赤パプリカ ズッキーニ なす セロリ にんじん レモン みかん缶 みかんジュース	★黒砂糖食パン オリーブ油 グラニュー糖 マカロニ 片栗粉 砂糖	749	31.0	27.6
24	水	★シーフードピラフ	牛乳	ミルームーク クリスピーチキン ★ミネストローネ	★えび ほたてがい あさり いか ★牛乳 鶏肉 ★粉チーズ ベーコン 豚肉	玉葱 にんじん マッシュルーム ホールコーン にんにく セロリ キャベツ トマト缶	米 大麦 ★バター 油 薄 力粉 コーンフレーク 揚げ油 マカロニ	782	41.5	23.3
25	木	★ポークカレーライス	牛乳	キヤロットソースサラダ ★フルーツヨーグルト和え	豚肉 ★牛乳 ★ヨーグルト	玉葱 にんにく しょうが にんじん キャベツ キュウリ ホールコーン パイン缶 みかん缶 りんご缶 バナナ	米 大麦 油 ジャガイモ ★バター 薄力粉 砂糖	855	24.7	26.6

※11日(木) 明星学級エコブロ 給食なし  
※19日(金) 明星学級調理実習 給食なし



※献立は都合により変更になる場合があります

今年は12月22日が一年で最も短い「冬至」です。昔から日本では、冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃは保存がきき、ビタミンAや食物繊維が豊富で、寒い季節の体調管理にぴったりの食材です。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくと言われています。かぼちゃ(南瓜)、にんじん、れんこんなどがその例です。給食でも冬至にちなんだ食材を使用しているので、探してみてください。

