

日	行事等	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
2月		五目チャーハン サンラータン 棒棒鶏(バンバンジー) ももゼリー	○	豚もも肉 鶏もも肉,絹ごし豆腐,たまご 鶏むね肉	米,ごま油,油 かたくり粉,ごま油 三温糖 砂糖	生姜,にんじん,たけのこ,たまねぎ,ねぎ, グリーンピース にんじん,干し椎茸,ねぎ りよくとうもやし,きゅうり,にんじん,生姜, にんにく,ねぎ ももジュース,もも缶詰	633 kcal 28.6 g	
3火		ごはん きんぴらコロッケ 中華風きゅうり いなか汁	○	豚ひき肉,たまご 淡色みそ,赤色みそ,かつお節,こんぶ	米 油,じゃがいも,三温糖,薄力粉,パン粉(生), パン粉(乾燥),油 ごま油,白ごま じゃがいも,こんにゃく	にんじん,たまねぎ,ごぼう きゅうり だいこん,だいこん葉,ねぎ,にんじん, えのきたけ,ほんしめじ	657 kcal 23.3 g	
4水	リクエスト 給食	えびクリームライス ジャーマンポテト フルーツポンチ	○	鶏もも肉,むきエビ,牛乳,生クリーム ベーコン	米,有塩バター,油,薄力粉 じゃがいも,有塩バター 砂糖	生姜,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, グリーンピース たまねぎ,パセリ,にんにく みかん缶詰,パインアップル,りんご,いちご, レモン果汁	712 kcal 25.1 g	★
5木		トマトチーズナンピザ コーンポタージュ フライビーンズサラダ	○	ベーコン,ウィンナー,ピザ用チーズ ベーコン,牛乳,生クリーム 大豆	ナン,油 有塩バター,じゃがいも かたくり粉,油,砂糖	にんにく,たまねぎ,どうもろこし缶詰, マッシュルーム,青ピーマン たまねぎ,どうもろこし(クリーム), どうもろこし(ホル),パセリ にんじん,きゅうり,どうもろこし,キャベツ,たまねぎ	623 kcal 28.0 g	
6金	おはなし 給食 (ワンピース)	ごはん エレファント・ホンマグロソテー ハニーサラダ マカロニスープ	○	めかじき ベーコン	米 オリーブ油,はちみつ じゃがいも,油,はちみつ 油,ホイールマカロニ	にんにく,たまねぎ キャベツ,にんじん,ブロッコリー にんじん,たまねぎ,キャベツ	590 kcal 24.5 g	
9月		ごはん きびなごどちくわの二色揚げ 野菜のピリ辛だれ むらくもスープ	○	きびなご,たまご,あおのり,焼き竹輪 かつお節,こんぶ,鶏もも肉,絹ごし豆腐,たまご	米 薄力粉,油 油,ごま油,三温糖 かたくり粉	りよくとうもやし,こまつな,にんじん,たまねぎ えのきたけ,チンゲンツァイ,ねぎ	601 kcal 27.6 g	
10火		ハムチーズトースト ビーフシチュー アスパラガスサラダ	○	ロースハム,ピザ用チーズ	食パン,有塩バター 油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター 油,三温糖	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ キャベツ,きゅうり,にんじん,赤たまねぎ, アスパラガス	641 kcal 30.5 g	
11水		ごはん かみかみふりかけ すき焼き煮 きんぴらごぼう	○	ちりめんじゃこ,かつおぶし 豚肉,焼き豆腐,かつお節,こんぶ	米 白ごま,三温糖 しらたき,砂糖,油,焼きふ	にんじん,はくさい,ねぎ,しゅんぎく ごぼう,にんじん	659 kcal 32.6 g	★
12木		ごはん デミグラスハンバーグ バターコーンポテト キャベツとベーコンのスープ	○	牛ひき肉,豚ひき肉,木綿豆腐,たまご, 生クリーム,淡色みそ ベーコン	米 油,パン粉(生) じゃがいも,有塩バター 油	たまねぎ どうもろこし缶詰 キャベツ,にんじん,ぶなしめじ	689 kcal 27.7 g	
13金	岩手県の 郷土料理	盛岡じゃじゃ麺 にらたまスープ がんづき	○	豚ひき肉,赤色みそ,豆みそ 鶏もも肉,絹ごし豆腐,たまご,かつお節,こんぶ	冷凍うどん,油,三温糖,ごま油,かたくり粉 かたくり粉 薄力粉,黒砂糖,はちみつ,油,黒ごま	にんにく,生姜,にんじん,たけのこ,干し椎茸,きゅうり にら,ねぎ	592 kcal 26.3 g	
16月		ごはん ざわらの香味焼き 小松菜のからしあえ 塩こうじ汁	○	ざわら 焼き竹輪,カットわかめ 淡色みそ,赤色みそ,かつお節,こんぶ	米 じゃがいも,こんにゃく,米こうじ	ねぎ,生姜 こまつな,はくさい だいこん,だいこん葉,ねぎ,にんじん, えのきたけ,ほんしめじ	564 kcal 27.7 g	
17火		ジョア カレーライス シャキシャキあえ 紅まどんな	ジョア	豚もも肉	米,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター 砂糖,油	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん 切干しだいこん,もやし,こまつな,にんじん,きゅうり みかん	655 kcal 20.6 g	
18水	高知県 コラボ 献立	かつおめし ぐる煮 みそ汁 ゆずゼリー	○	かつお,きざみのり さつま揚げ,生揚げ,かつお削り節 鶏もも肉,赤色みそ,淡色みそ,かつお削り節	米,でん粉,油,砂糖,白ごま さといも,板こんにゃく,油,砂糖 さつまいも 砂糖	生姜,にんにく,ねぎ,さやいんげん だいこん,にんじん,ごぼう,干し椎茸 たまねぎ,しめじ,ねぎ ゆずピューレ	686 kcal 29.4 g	★
19木	リクエスト 給食	ココア揚げパン 冬野菜のスープ ポテトのフレンチサラダ チーズ揚げワンタン	○	豚もも肉,フランクフルト,大豆 プロセスチーズ	コッペパン,油,砂糖 油 じゃがいも,油,三温糖 ワンタンの皮,薄力粉,油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,かぶ,セロリー キャベツ,きゅうり,どうもろこし,赤たまねぎ	573 kcal 24.3 g	
20金	冬至 献立	こぎつねごはん かぼちゃ豚汁 ゆず風味おひたし いちご寒天	○	鶏ひき肉,油揚げ 豚もも肉,木綿豆腐,淡色みそ,赤色みそ, かつお節,こんぶ かつお節	米,油,つきこんにゃく,砂糖 こんにゃく,油 三温糖 砂糖,はちみつ	にんじん,さやいんげん かぼちゃ,にんじん,だいこん,だいこん葉,ごぼう,ねぎ はくさい,こまつな,にんじん,りよくとうもやし,ゆず いちご	661 kcal 28.0 g	
23月	渋谷 ワンダフル 給食	豚ロースカレー風味 野菜あんかけごはん 3色ナムル みかん	○	豚ロース肉,たまご	米,油,かたくり粉,砂糖,ごま油 白ごま,ごま油	にんにく,生姜,たまねぎ,こまつな,ぶなしめじ, 赤ピーマン,にんじん,セロリー りよくとうもやし,きゅうり,にんじん,にんにく みかん	739 kcal 25.3 g	
24火	クリスマス 献立	えびピラフ ローストチキン ミネストローネ キラキラゼリー	○	ベーコン,むきエビ 鶏手羽元 豚もも肉,ベーコン	米,有塩バター,油 油,シェルマカロニ 三温糖,ナタデココ	たまねぎ,どうもろこし缶詰,青ピーマン にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,トマト水煮缶, かぶ,パセリ パインアップル	619 kcal 29.9 g	★
25水	年越し 献立	年越しうどん 鶏天のごまだれがけ 五色なます	○	鶏もも肉,油揚げ,かまぼこ,かつお節,こんぶ 鶏むね肉,たまご 油揚げ	冷凍うどん,こんにゃく,油,ごま油 こむぎご,油,白すりごま,砂糖,かたくり粉 砂糖,白すりごま,白ごま,三温糖	長ねぎ,にんじん,だいこん きゅうり,ほんしめじ,切干しだいこん,にんじん	633 kcal 34.2 g	

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。

★のついている日は、ランチルーム給食はありません。

今年もあと1ヵ月となりました。寒さもだんだんと厳しくなってきましたが、寒さに負けず、元気に冬を乗り切りましょう。冬休みももうすぐです。短い休みですが、生活リズムを崩さないように気を付けましょう。



今月の平均栄養価	640kcal 27.4g
学校給食摂取基準	650kcal 21.1~32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。