

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
8水	給食始	ごはん おみくじコロッケ いそあえ すまし汁		豚ひき肉,ウィンナー きざみのり,かつお節 絹ごし豆腐,生わかめ,なると	米 油,乾燥マッシュポテト,じゃがいも,薄力粉,パン粉(乾燥),パン粉(生),砂糖 かたくり粉	たまねぎ,にんじん,とうもろこし缶詰,ほうれんそう もやし,キャベツ,こまつな ねぎ	598 kcal 24.9 g	
9木		ゆかりごはん 松風焼き にんじんシリシリ 沢煮椀		豚ひき肉,鶏ひき肉,木綿とうふ,たまご,淡色みそ まぐろ缶詰 だし昆布,豚ばら肉	米 パン粉(乾燥),三温糖,白ごま,油 ごま油	生姜,にんじん,ねぎ にんじん,りよくともやし,青ピーマン ごぼう,だいこん,にんじん,生しいたけ,系みつば	635 kcal 28.8 g	★
10金	鏡開き こんだて	豚井 切干大根のサラダ 白玉ぜんざい		豚ロース肉,かつお節,だし昆布 あずき	米,砂糖,ラード,かたくり粉 ごま油,油,白ごま 冷凍白玉団子,砂糖	たまねぎ 切干しだいこん,きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ	704 kcal 28.6 g	
14火		ミートサンド ジュリエンスープ マセドアンサラダ カスタードプリン		豚ひき肉 豚肉 たまご,牛乳,生クリーム	コッペパン,油,砂糖,薄力粉 油 じゃがいも,油,砂糖 砂糖,バニラエッセンス	にんにく,生姜,にんじん,ごぼう,たまねぎ にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ, だいこん にんじん,きゅうり,とうもろこし	560 kcal 21.0 g	
15水		ごはん 肉じゃが煮 小松菜のからしあえ ぶどう		豚肉,かつお節 焼き竹輪,カットわかめ	米 油,三温糖,じゃがいも,しらたき	たまねぎ,にんじん,グリーンピース こまつな,はくさい ぶどう	593 kcal 20.8 g	★
16木		ごはん スペイン風オムレツ ごまドレサラダ 白菜と肉だんごのスープ		豚ひき肉 鶏ひき肉,たまご	米 じゃがいも,油,有塩バター,砂糖 砂糖,白ねりごま かたくり粉	たまねぎ,赤ピーマン,ほうれんそう,パセリ キャベツ,きゅうり,にんじん たまねぎ,生姜,にんじん,はくさい,ぶなしめじ,こまつな	605 kcal 28.5 g	
17金	5年生 社会科見学 1年生 バイキング	インディアンライス ポトフ ポテトのフレンチサラダ		豚ひき肉 ベーコン,鶏もも肉,フランクフルト	米,有塩バター,油 油,じゃがいも じゃがいも,油,三温糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, とうもろこし缶詰,グリーンピース にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,だいこん, だいこん葉 キャベツ,きゅうり,とうもろこし,赤たまねぎ	559 kcal 20.4 g	1年生 バイキング 給食
20月		ごはん 白身魚と野菜の南蛮漬け きんぴらこんにゃく もずくとたまごのスープ		ホキ 豚肉,さつま揚げ,くきわかめ だし昆布,沖繩もずく,絹ごし豆腐,たまご	米 かたくり粉,油,砂糖 油,糸こんにゃく,三温糖,白ごま	たまねぎ,黄ピーマン,赤ピーマン にんじん,とうがらし にんじん,えのきたけ,ねぎ	627 kcal 27.1 g	
21火		高野豆腐ごはん 焼き肉サラダ 豆腐のスープ		鶏ひき肉,高野豆腐 豚肉 鶏肉,絹ごし豆腐	米,油,砂糖 油,ごま油,三温糖,白ごま かたくり粉	にんじん,さやいんげん,干し椎茸 にんにく,キャベツ,きゅうり,にんじん えのきたけ,ねぎ,にんじん	604 kcal 28.0 g	
22水		カレーうどん 五平餅 じゃこ入りおひたし		豚肉,かつお節,こんぶ 赤色みそ ちりめんじゃこ	冷凍うどん,油,かたくり粉 米,三温糖,白すりごま,白ごま,かたくり粉 砂糖	にんじん,たまねぎ,ねぎ,グリーンピース にんじん,りよくともやし,こまつな	596 kcal 24.9 g	★
23木	クローチア コラボ こんだて	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,たまご 牛乳 たまご,鶏肉	丸パン 米,油,薄力粉,砂糖 じゃがいも,有塩バター 薄力粉,オリーブ油,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,セロリー たまねぎ,にんじん,さやいんげん,カリフラワー	554 kcal 30.4 g	
24金	全国 学校給食 週間	おにぎり さばの塩焼き きざみ昆布の煮つけ 豆腐のみそ汁		たきこみわかめ さば こんぶ,油揚げ 絹ごし豆腐,カットわかめ,油揚げ,赤色みそ,かつお節,こんぶ	米 砂糖	にんじん だいこん,ねぎ	595 kcal 31.3 g	
27月		ごはん くじらの竜田揚げ 和風サラダ けんちん汁		くじら肉角切り くきわかめ 鶏もも肉,木綿豆腐,かつお節,こんぶ	米 砂糖,かたくり粉,油 油,砂糖,白ごま こんにゃく,さといも,油	たまねぎ キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ にんじん,ねぎ,だいこん,ごぼう	634 kcal 32.2 g	
28火		ミートソーススパゲティ パリパリれんこんサラダ ミルクゼリーいちごソースがけ		豚ひき肉,ビザ用チーズ 加糖練乳,牛乳,粉ゼラチン	ソフトめん,油,砂糖,薄力粉,有塩バター 砂糖,油 砂糖	にんにく,生姜,セロリー,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム にんじん,こまつな,キャベツ,きゅうり,れんこん いちごジャム,いちご,レモン果汁	659 kcal 22.5 g	
29水		カレーライス こんにゃくサラダ みかん ミルクココア		鶏もも肉 つきこんにゃく,砂糖,ごま油,油,白ごま	米,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター つきこんにゃく,砂糖,ごま油,油,白ごま	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ みかん ミルクココア	711 kcal 19.7 g	★
30木	渋谷 ワンダフル 給食	ごはん 酢豚 わかめスープ		豚ひれ肉 生わかめ,絹ごし豆腐	米 油,かたくり粉,砂糖	たまねぎ,青ピーマン,赤ピーマン たけのこ,にんじん,ねぎ	677 kcal 27.2 g	
31金	おはなし 給食	しょうゆラーメン じゃがいものみそドレ おばけの天ぷら シャインマスカット		だし昆布,かつお節,豚肉,焼き豚 淡色みそ 焼き竹輪,あおのり,たまご	蒸し中華めん,油,ごま油,砂糖,ラード じゃがいも,砂糖,油 薄力粉,油,春巻きの皮	生姜,にんにく,りよくともやし,こまつな,たまねぎ, ねぎ,しなちく きゅうり,にんじん マスカット	580 kcal 23.8 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。

11月3年生に提供できなかったメニューです。他の学年は2回目になりますが、楽しみに食べてくれると嬉しいです。

★の付く日は、ランチルーム給食はありません。

— 日本の行事 人日の節句 —

1月7日の「人日(じんじつ)の節句」では、刻んだ七草をおかゆに入れて食べ、無病息災を願う文化があります。七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の7つです。正月料理で疲れた胃腸をいたわる意味もあると言われています。



今月の平均栄養価	617kcal 25.9g
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。