



日	主食		おかず	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
2月	肉うどん	○	スイートポテトサラダ 手作りプリン	こんぶ、煮干し(いわし)、かまぼこ、豚肉、ハム、たまご、牛乳	うどん、さつまいも、バニラエッセンス	玉葱、こねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、きゅうり	683 kcal 25.7 g
3火	ポークカレーライス ポテト付き	ミルク コーヒー	シーザーサラダ	豚肉、大豆水煮、ヨーグルト、粉チーズ、ミルクコーヒー	米、小麦粉、じゃがいも、バター、クルトン、エッグケアマヨネーズ	にんにく、しょうが、にんじん、さやいんげん、玉葱、りんご、トマト缶、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんにく	618 kcal 19.0 g
4水	麦ご飯	○	厚揚げマーボーはるさめ もやしとごまの豆乳スープ	豚ひき肉、厚揚げ、わかめ、無調整豆乳、牛乳、みそ	米、麦、はるさめ(乾)、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、干し椎茸、にら、もやし、たけのこ(水煮)	631 kcal 26.0 g
5木	★コラボ給食(高知県)★ かつおめし	○	ぐる煮 みそ汁 ゆずセリ	かつお、刻みのり、さつま揚げ、厚揚げ、かつお節、鶏もも肉、牛乳、アガー	米、ごま、さといも、こんにやく、さつまいも	しょうが、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、玉葱、しめじ、長ねぎ、ゆずビュレ	676 kcal 29.5 g
6金	あしたばリングパン	○	焼きナゲット ブロッコリースプラウトサラダ カレースープ	鶏むね肉、木綿豆腐、豚肉、ベーコン、牛乳	あしたばリングパン、エッグケアマヨネーズ	にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、セロリ、にんにく、パセリ、ブロッコリースプラウト	601 kcal 23.3 g
9月	手作りふりかけご飯	○	さわらの西京焼き カリカリ油揚げサラダ けんちん汁	かつお節、あおのり、さわら、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、みそ	米、ごま、こんにやく、さといも	キャベツ、みずな、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ	603 kcal 27.9 g
10火	★韓国給食★ ビビンバ	○	トックのスープ さつまいもブリュレ	豚肉、豚ひき肉、刻みのり、豚肉、牛乳	米、ごま、トック、さつまいも	しょうが、にんにく、ねぎ、はくさいキムチ、もやし、大豆もやし、にんじん、ごまつな、玉葱	607 kcal 19.6 g
11水	たらこクリームパスタ (レモン)	ジョア プレーン	チキンサラダ	牛乳、生クリーム、たらこ、刻みのり、ひよこまめ、鶏肉、ジョア	スパゲティー、バター	こねぎ、ねぎ、玉葱、しめじ、しそ葉、レモン、キャベツ、にんじん、きゅうり、えだまめ、ブロッコリー、しょうが	565 kcal 28.2 g
12木	ご飯	○	ニラ饅頭 切り干し大根の中華サラダ メンマスープ	豚ひき肉、わかめ、豚肉、牛乳	米、ぎょうざの皮、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、にら、にんじん、きゅうり、切干しだいこん、玉葱、もやし、メンマ	614 kcal 21.6 g
13金	発芽玄米ご飯	○	豚肉の生姜焼き 塩こんぶ浅漬け いものおづけパット	豚肉、こんぶ、牛乳	米、発芽玄米、小麦粉、じゃがいも	玉葱、しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ、かぶ、にんじん、とうがらし、ごぼう、はくさい、干し椎茸、ごまつな、ねぎ	611 kcal 23.7 g
16月	★ワンダフル給食★ 豚ロースカレー風味 野菜あんかけご飯	○	3色ナムル みかん	豚肉、牛乳	米、ごま	にんにく、しょうが、玉葱、ごまつな、しめじ、赤ピーマン、にんじん、セロリ、もやし、きゅうり、みかん	713 kcal 23.2 g
17火	ご飯	○	ポークチャップ ハッセルバックポテト ABCスープ	豚肉、フランクフルト、牛乳	米、じゃがいも、アルファベットマカロニ	玉葱、にんにく、にんじん、キャベツ	639 kcal 20.7 g
18水	のり弁ご飯	○	きんぴらごぼう 鮭の塩焼き ミニ厚焼きたまご 高野豆腐のみそ汁	かつお節、刻みのり、焼き竹輪、さけ、たまご、豚肉、牛乳、高野豆腐、みそ	米、こんにやく、ごま	ごぼう、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ	604 kcal 25.9 g
19木	焼きカレーパン	タピオカ ミルク ティニ	カリカリベーコンサラダ かぶのスープ	豚ひき肉、豚肉、ひよこまめ、牛乳	コッペパン、パン粉、じゃがいも、さつまいも、黒糖タピオカ	にんにく、しょうが、玉葱、コーン缶、にんじん、りんご、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、レモン(果汁)、かぶ、さやいんげん、パセリ、紅茶(茶葉)	617 kcal 23.4 g
20金	★冬至給食★ ご飯 (ゆかり)	○	かぼちゃコロッケ ゆず大根 ミニきつねうどん	豚ひき肉、おから、こんぶ、かまぼこ、油揚げ、牛乳	米、ごま、小麦粉、パン粉、干しうどん	かぼちゃ、玉葱、コーン缶、グリーンピース、にんじん、だいこん、ゆず、ごまつな、ねぎ、こねぎ、切りみつば	638 kcal 22.5 g
23月	わかめご飯	○	もやしとニラの豚しゃぶ巻き たらのみぞれ鍋	豚肉、鶏肉、たら、牛乳、わかめ	米、ごま	もやし、にら、しょうが、すだち、玉葱、こねぎ、だいこん、ねぎ、はくさい、しいたけ、にんじん、えのきたけ、みずな	670 kcal 17.4 g
24火	ガーリックライス	○	煮込みハンバーグ つぶつぶコーンスープ フルーツロールサンド	豚ひき肉、いんげんまめ、無調整豆乳、生クリーム、牛乳	米、パン粉、じゃがいも、耳なし食パン、バター	にんにく、こねぎ、にんじん、ピーマン、玉葱、しめじ、ブロッコリー、コーン缶、クリームコーン缶、パセリ、みかん缶、パイナップル缶、バナナ、いちご	689 kcal 26.4 g
25水	★クリスマス給食★ リボンミートソース スパゲティー	ジョア いちご	照り焼きチキン ツリーポテサラ	豚ひき肉、大豆水煮、鶏もも肉、寒天、ジョア	スパゲティー、リボンパスタ、じゃがいも、リッツクラッカー、星麩、エッグケアマヨネーズ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ピーマン、しめじ、きゅうり、ブロッコリー、	690 kcal 29.2 g

※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