

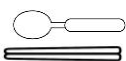

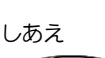

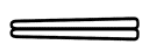









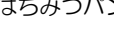
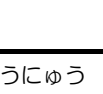




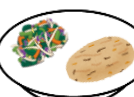
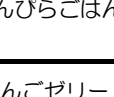







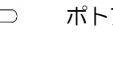




日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
2 (月)	はるさめサラダ  ギョウにゅう  むぎごはん  しせんどうふ	むぎごはん	米 麦	657	24.4
		しせんどうふ	豚肉 こめ油 豆板醤 しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん 長ねぎ 豆腐 にら 鶏がら 清酒 しょうゆ 甜面醤 三温糖 でん粉 ごま油		
		はるさめサラダ	緑豆春雨 ハム きゅうり にんじん もやし コーン 穀物酢 ごま油 しょうゆ 上白糖 洋からし		
3 (火)	とうにゅうプリン  ギョウにゅう  からしあえ  せつぶんごはん  いわしの ばんこやき	せつぶんごはん	米 清酒 みりん しょうゆ こめ油 にんじん 芽ひじき 油揚げ 大豆 でん粉 三温糖 なたね油	638	23.9
		いわしのばんこやき	いわし 清酒 塩 こしょう にんにく パン粉 こめ油 バジル		
		からしあえ	もやし 切り干し大根 小松菜 しょうゆ からし		
		とうにゅうプリン	豆乳プリン（乳・卵不使用）		
4 (水)	にんじん マドレーヌ  ギョウにゅう  カレーミート スパゲティ  ひじきサラダ 	カレーミートスパゲティ	スパゲティ 塩 こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 赤ワイン にんじん こしょう しょうゆ ケチャップ カレー粉 ウスターソース 米粉	712	27.4
		ひじきサラダ	ひじき 糸こんにゃく しょうゆ 小松菜 にんじん キャベツ こめ油 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 ごま		
		にんじんマドレーヌ	小麦粉 グラニュー糖 たまご ベーキングパウダー にんじん バター はちみつ バニラエッセンス		
5 (木)	ハリハリづけ  ギョウにゅう  むぎごはん のりのつくだに  ぶたバラと だいこんのもの	むぎごはん のりのつくだに	米 麦 のり しょうゆ みりん 三温糖	616	20.5
		ぶたバラと だいこんのもの	豚肉 こんにゃく しょうゆ みりん こめ油 ちくわ にんじん 大根 干しいたけ 清酒 三温糖 清酒		
		ハリハリづけ	切り干し大根 きゅうり にんじん 三温糖 塩 穀物酢 しょうゆ		
6 (金)	ラザニア リクエスト  コーヒー ギョウにゅう  はちみつパン  やさいスープ 	コーヒーギョウにゅう	コーヒー牛乳	577	24.0
		はちみつパン	はちみつパン		
		ラザニア	豚肉 ファルファッレ（マカロニ）こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 米粉 清酒 赤ワイン 塩 こしょう しょうゆ ウスターソース トマトピューレ ケチャップ 牛乳 チーズ		
		やさいスープ	鶏がら 鶏肉 清酒 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 塩 こしょう しょうゆ 小松菜		
9 (月)	かんさいうどん  ギョウにゅう  いちご リクエスト  おこのみあげ	かんさいうどん	冷凍うどん 削り節 だし昆布 油揚げ にんじん 長ねぎ かまぼこ 小松菜 鶏肉 清酒 塩 みりん しょうゆ	618	26.3
		おこのみあげ	キャベツ 豚肉 ちくわ やまいも 小麦粉 塩 こしょう なたね油 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン かつお節 青のり		
		いちご	いちご		
10 (火)	いそかあえ  ギョウにゅう  きんぴらごはん  とうふの おとしあげ	きんぴらごはん	米 麦 豚肉 ごぼう れんこん にんじん 糸こんにゃく 油揚げ さやいんげん サラダ油 三温糖 しょうゆ 清酒 塩	599	23.1
		とうふのおとしあげ	豆腐 鶏肉 しょうが 芽ひじき 切り干し大根 にんじん 塩 でん粉 なたね油 しょうゆ みりん 三温糖 清酒 でん粉		
		いそかあえ	小松菜 もやし にんじん えのき しょうゆ 清酒 みりん のり		
12 (木)	りんごゼリー  ギョウにゅう  ハッシュドポーク (ターメリックライス)  チーズサラダ 	ハッシュドポーク	米 麦 ターメリック 塩 鶏がら こめ油 玉ねぎ にんにく 塩 こしょう パプリカ粉 赤ワイン マッシュルーム ケチャップ しょうゆ トマトジュース トマトピューレ 米粉 上白糖	646	24.2
		チーズサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ 穀物酢 こめ油 塩 こしょう 上白糖 チーズ		
		りんごゼリー	粉寒天 上白糖 りんごジュース ゼラチン		
13 (金)	あんにん フルーツポンチ  ギョウにゅう  チョコチップ むしパン  ポトフ 	チョコチップむしパン	小麦粉 ベーキングパウダー ココア 三温糖 たまご 牛乳 バター ミルクチョコ	668	21.9
		ポトフ	鶏がら 豚肉 ウインナー じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ 清酒 塩 こしょう しょうゆ		
		あんにんフルーツポンチ	杏仁豆腐ミックス 上白糖 白ワイン パイン缶 甘夏缶 リンゴ缶		



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
16 (月)		ブルコギどん	米 麦 豚肉 三温糖 にんにく 長ねぎ しょうゆ こしょう コチュジャン 清酒 ごま油 玉ねぎ にんじん 干しいたけ にら	606	28.7
		はるさめスープ	削り節 緑豆春雨 こめ油 鶏肉 干しいたけ にんじん たけのこ もやし 小松菜 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
		オレンジ	清見オレンジ		
17 (火)		カレーにくまん	豚肉 しょうが こめ油 ウスターソース 清酒 玉ねぎ 干しいたけ 塩 こしょう にんじん しょうゆ でん粉 カレー粉 ペーキングパウダー 小麦粉 三温糖 牛乳 ラード	615	22.7
		ワンタンスープ	削り節 もやし にんじん 干しいたけ 長ねぎ 鶏肉 小松菜 清酒 しょうゆ 塩 こしょう ごま油 ワンタン		
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト パイン缶 リンゴ缶 甘夏缶 黄桃缶		
18 (水)		やきにくガーリック チャーハン	米 麦 こめ油 にんにく バター 玉ねぎ にんじん コーン 塩 こしょう しょうゆ 豚肉 清酒 パセリ	666	24.6
		キムチスープ	鶏がら 白菜キムチ ごま油 豚肉 にんじん えのき もやし しょうゆ みそ 清酒 みりん 長ねぎ にら		
		キャロットゼリー	にんじん 粉寒天 三温糖 みかんジュース ゼラチン レモン汁		
19 (木)		ぶたのかくにごはん	米 麦 みりん しょうゆ だし昆布 こめ油 豚肉 にんじん 干しいたけ しょうが 糸昆布 清酒 しょうゆ 三温糖 みりん さやいんげん	691	28.2
		アジフライ	あじ 小麦粉 たまご パン粉 なたね油 中濃ソース		
		けんちんじる	削り節 ごま油 ごぼう こんにゃく じゃがいも 大根 にんじん 油揚げ 豆腐 長ねぎ 清酒 しょうゆ みりん 小松菜		
20 (金)		ごもくあんかけやきそば	中華めん ごま油 しょうが こめ油 豚肉 清酒 にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし 上白糖 塩 こしょう 穀物酢 うずらの卵 いか えび キャベツ チンゲン菜 しょうゆ でん粉	678	37.6
		にくだんごの もちごめむし	豚肉 鶏肉 長ねぎ 干しいたけ しょうが こしょう しょうゆ ごま油 清酒 塩 でん粉 もち米		
		みかん	みかん		
24 (火)		ライスボールパン	ライスボールパン	631	21.7
		ポテトの チーズソースがけ	じゃがいも なたね油 ハム こめ油 牛乳 バター 生クリーム 米粉 塩 こしょう 白ワイン チーズ パセリ		
		ABCトマトスープ	鶏がら ベーコン にんにく こめ油 にんじん 玉ねぎ セロリー こしょう ホールトマト ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 三温糖 赤ワイン 塩 マカロニ		
25 (水)		のむヨーグルト	のむヨーグルト	707	22.5
		チキンカレー	米 麦 こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 鶏肉 にんじん じゃがいも 鶏ガラ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン カレー粉 小麦粉 はちみつ		
		パリパリサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン ワンタンの皮 なたね油 こめ油 玉ねぎ 塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
26 (木)		クリームスパゲティ	スパゲティ こめ油 オリーブオイル にんにく ベーコン 玉ねぎ にんじん しめじ コーン 白ワイン 塩 こしょう 牛乳 生クリーム チーズ 米粉 ほうれん草	590	31.9
		とりとやさいの さっぱりあえ	きゅうり にんじん 大根 切り干し大根 穀物酢 三温糖 しょうゆ 鶏肉 清酒 ごま		
27 (金)		わかめと じゃこのごはん	米 麦 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	609	28.4
		チャブチェ	豚肉 清酒 みりん こしょう にんじん たけのこ 玉ねぎ しめじ にら もやし 緑豆春雨 こめ油 豆板醤 にんにく 塩 こしょう 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ ごま油		
		たまごスープ	鶏がら わかめ 鶏肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 清酒 塩 こしょう しょうゆ 小松菜 たまご ごま ごま油		

☆ リクエスト は12月に行った給食リクエストアンケートにおいて多くの票が入ったメニューです。 ※ New は今年度、新しく取り入れたメニューです。

※イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。

◎献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。