

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他 調味料など	小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
1 金	大豆とじゃこのかみかみごはん 豆腐のたまごとし キャベツの土佐ゆずあえ みかん	○	精白米、強化麦、サラダ油、黒ごとう、ごま さとう さとう	牛乳 / だいず、じゃこ とうふ、わかどりモモ、たまご めじか節	強化米、しょうが たまねぎ、コンニャク、干しいたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん みかん	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、酒 す、ゆず、しょうゆ、塩	613 kcal 25.8 g 16.8 g 2.3 g	777 kcal 31.9 g 19.6 g 2.9 g
4 月	ごはん / りんご ささみのこまだれかけ 野菜の中華あえ ★さつまいものみぞ汁	○	精白米 さとう、ごま さとう、ごま油 さつまいも	牛乳 ささみ、赤みそ めじか節 油あげ、みそ	強化米 / りんご もやし、はくさい、チンゲンサイ、にんじん だいこん、たまねぎ、ねぎ	みりん、水、しょうゆ しょうゆ 煮干	627 kcal 31.9 g 12.2 g 2.7 g	811 kcal 40.1 g 13.7 g 3.4 g
5 火	きのこカレシ 大根とツナのあえもの キウイフルーツ	○	精白米、強化麦、じゃがいも、さとう さとう、ごま、ごま油	牛乳 / ぶた肉、スキムミルク、 チーズ ツナ	強化米、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ マッシュルーム・グリーンピース だいこん、きゅうり キウイフルーツ	カレールー、ウスターソース ワイン、ケチャップ す、しょうゆ	680 kcal 22.5 g 20.3 g 2.7 g	866 kcal 27.4 g 24.2 g 3.6 g
6 水	わかめごはん/ガト-ショコラ チ-スハンバーグ 元氣サラダ 卵スープ	○	精白米 / ガト-ショコラ パン粉、サラダ油 さとう、サラダ油 かたくり粉	牛乳/炊き込みわかめ 牛ミンチ、ぶたミンチ、たまご、チーズ、スキムミルク チキンハム、まごころ、みそ、めじか節 たまご、わかめ	強化米 たまねぎ、にんじん、アップルソース きゅうり、キャベツ、にんじん、ミニトマト、コーン たまねぎ、こまつな、ねぎ	塩、こしょう、ウスターソース、ケチャップ 塩、こしょう、す、しょうゆ 塩、しょうゆ、コンソメ	822 kcal 30.7 g 31.3 g 3.2 g	938 kcal 33.7 g 31.5 g 3.2 g
7 木	親子どんぶり 酢かぶ 大豆と昆布の煮物 みかん	○	精白米、さとう さとう	牛乳/とり肉、たまご だいず、こんぶ、じゃこ	強化米、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ かぶ、きゅうり みかん	しょうゆ、みりん、酒 塩、す、ぶしゆ、かんす しょうゆ	693 kcal 29.2 g 19.0 g 2.6 g	874 kcal 36.0 g 22.2 g 3.2 g
8 金	ごはん / ミニマト さびなごのゆずフライ ひじきの白和え 大根のほろろ煮	○	精白米 かたくり粉、なたね油、さとう さとう、ごま サラダ油、さとう、かたくり粉	牛乳 さびなご ひじき、とうふ とりミンチ、めじか節	強化米 / ミニマト 塩、こしょう、しょうゆ、ゆず しょうゆ、塩 削り節、だし、こんぶ	塩、こしょう、しょうゆ、ゆず しょうゆ、塩 削り節、しょうゆ、みりん、塩	664 kcal 28.9 g 20.2 g 2.2 g	859 kcal 36.3 g 23.8 g 2.7 g
11 月	ごはん / みかん とり肉のピカタ いんげんのごまあえ ★しめじと根野菜のみぞ汁	○	精白米 なたね油 ごま、さとう	牛乳 / とり肉、たまご とうふ、わかめ、みそ	強化米 / みかん いんげん、もやし だいこん、ぶなしめじ、にんじん、ねぎ	塩、こしょう、酒 しょうゆ 削り節、だし、こんぶ	702 kcal 31.9 g 24.3 g 2.7 g	895 kcal 39.9 g 29.3 g 3.4 g
12 火	ごはん / アセロラゼリー あじの竜田揚げ 春雨サラダ うの花炒り煮	○	精白米 / アセロラゼリー かたくり粉、なたね油 はるさめ、マヨネーズ、さとう サラダ油、さとう	牛乳 あじ チキンハム おから、油あげ、さつまいも、ひじき	強化米 しょうが きゅうり、ほうれん草 糸コンニャク、にんじん、干しいたけ、ねぎ	しょうゆ、酒 こしょう、しょうゆ、す しょうゆ	753 kcal 29.8 g 24.4 g 2.4 g	812 kcal 37.9 g 23.7 g 3.7 g
13 水	ひじきご飯 高野豆腐と豚肉の炒め煮 糸かまぼこと野菜のすのもの りんご	○	精白米、さとう サラダ油、さとう、かたくり粉 ごま、さとう	牛乳 / 油あげ、とりミンチ、ひじき こうやどらふ、ぶた肉 糸かまぼこ	強化米 いんげん、にんじん、たまねぎ、しょうが ブロッコリー、はくさい りんご	しょうゆ しょうゆ、みりん、酒 す、しょうゆ、塩	638 kcal 30.6 g 19.9 g 2.9 g	884 kcal 38.9 g 22.2 g 2.9 g
14 木	肉どうろ丼 ぼんさんすう 大豆とじゃこのごまからめ みかん	○	精白米、強化麦、サラダ油、さとう サラダ油、はるさめ、さとう、ごま油 さとう、ごま	牛乳/ぶた肉、とうふ たまご、チキンハム じゃこ、だいず	強化米、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ きゅうりに、にんじん	酒、みりん、しょうゆ す、しょうゆ しょうゆ、みりん	693 kcal 31.0 g 18.8 g 2.3 g	713 kcal 35.7 g 14.9 g 3.5 g
15 金	ごはん / あじつけのり 鮭の塩焼き 小松菜のおかかあえ ふのみぞ汁	○	精白米 さとう ふ	牛乳 / あじつけのり さけ めじか節 油あげ、わかめ、みそ	強化米 こまつな、もやし ごぼう、ねぎ、かぼちゃ	塩 しょうゆ 削り節、だし、こんぶ	574 kcal 32.0 g 14.0 g 2.6 g	713 kcal 35.7 g 14.9 g 3.5 g
18 月	ごはん 竹輪のりのり揚げ 白あえ どぼろ煮	○	精白米 薄力粉、なたね油 さとう、ごま じゃがいも、サラダ油、さとう	牛乳 ちくわ、もみのり、あおのり、粉 とうふ とりミンチ	強化米 こまつな、糸コンニャク にんじん、えだまめ、干しいたけ	水 しょうゆ しょうゆ、酒	689 kcal 26.2 g 20.3 g 2.3 g	878 kcal 31.1 g 23.9 g 2.6 g
19 火	ごはん / みかん ふりのゆずしょうゆかけ 野菜のいそべ和え ぐる煮	○	精白米 ごま、さとう さつまいも、さとう	牛乳 ぶり もりのり さつまいも	強化米 / みかん しょうが、にんにく、ゆず ほうれん草、だいず、もやし、はくさい ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、干しいたけ	酒、しょうゆ しょうゆ 煮干、しょうゆ	697 kcal 31.8 g 20.9 g 2.7 g	842 kcal 35.7 g 21.8 g 3.4 g
20 水	ドライカレー フロココリーの隠あえ ゆずゼリー	○	精白米、強化麦、サラダ油 さとう ゆずゼリー	牛乳/とりミンチ、ぶたミンチ めじか節	強化米、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、カリビース ブロッコリー	カレールー、ケチャップ、デミグラスソース しょうゆ	679 kcal 24.0 g 19.4 g 2.3 g	857 kcal 29.8 g 23.0 g 3.1 g
21 木	ごはん / りんご さばの照り焼き ピーナッツあえ ★ビビり辛みぞ汁	○	精白米 ごま ピーナッツ粉、さとう	牛乳 さば とうふ、みそ	強化米 / りんご キャベツ、こまつな だいこん、にんじん、キムチ、ねぎ	みりん、しょうゆ しょうゆ だし、こんぶ、削り節	666 kcal 30.6 g 21.2 g 2.8 g	820 kcal 34.8 g 23.1 g 3.5 g
22 金	ごはん とり肉のぶしゃかんフライ ゆずドレッシングあえ かぼちゃ入りシチュー クリスマスデザート	○	精白米 かたくり粉、なたね油、さとう サラダ油、さとう、かたくり粉 じゃがいも ケーキ	牛乳 とり肉 ぶた肉、スキムミルク、牛乳	強化米 きゅうり、りんご、にんじん、キャベツ たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、グリーンピース	塩、こしょう、酒、しょうゆ、ぶしゆ、かんす ゆず、す、塩、こしょう ホワイトルウ	890 kcal 31.1 g 32.4 g 2.1 g	1006 kcal 33.1 g 32.6 g 2.1 g
25 月	チキンライス 鉄人サラダ チ-スソース みかん	○	精白米、強化麦、バター、サラダ油 さとう、ごま油 さつまいも、パン粉	牛乳/とりミンチ ひじき ペーコン、たまご、粉チーズ	強化米、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、カリビース こまつな、にんじん、コーン にんじん、たまねぎ、ねぎ、パセリ みかん	ケチャップ、塩、ウスターソース、こしょう しょうゆ、みりん コンソメ、こしょう、塩	603 kcal 22.5 g 19.7 g 2.6	758 kcal 27.6 g 23.5 g 3.3



い 高  
こ っ 知  
ん ば い の 食  
だ い べ  
て の 日 物



こ 冬  
ん 至  
だ っ ク  
て リ ス マ ス



\* 食材については、安心・安全な学校給食を実現するため、市内農業者で組織された「環境にやさしい農業のための研究会」との契約のもと、有機・無・減農薬野菜を優先的に使用しています



**今月の平均栄養価**



エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 維 (g)	食塩 (g)
小学生 (3・4年生)	688	28.9	376	114	2.9	3.4	279	0.65	0.56	46	5.0	2.6
中学生 (2年生)	855	34.3	413	139	3.6	4.3	321	0.82	0.62	53	6.3	3.2

..... 四万七千産の無・減農薬食材 .....

米 ゆず酢 さといも いら  
さつまいも だいこん にんじん  
チンゲン菜 干しいたけ ぶしゆ、かんす  
ねぎ かぶ かぼちゃ など