



日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		給食が 休み等 がある 学年
		あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	小児部	中学生 部等部	
		血や肉、骨や歯の もとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)		
1 金	ごはん・ハヤシライス げんきサラダ わかめスープ みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、かつおぶし、わかめ、とうふ	ごはん、バター、じゃがいも、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、しいたけ、みかん	586 21.1 15.3 2.4	733 25.0 18.2 3.1	
4 月	ごはん あじのしおやき きんぴらごぼう すいとんじる・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう、あじ、さつまあげ、とりにく	ごはん、あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら、こむぎこ、こめこ、ゼリー	ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん、ごぼう、ねぎ	583 24.0 12.0 2.3	739 29.1 13.4 3.0	
5 火	ごはん にこみおでん からしあえ たまねぎのみそしる・りんご	ぎゅうにゅう、がんもどき、さつまあげ、ちくわ、うずらのたまご、こんぶ、とうふ、あぶらあげ、みそ	ごはん、さとも、さとう	にんじん、だいこん、こんにゃく、ごまつな、もやし、たまねぎ、えのきたけ、りんご	571 22.6 15.3 3.2	720 27.8 17.8 4.0	
6 水	やきそば・とりにくのからあげ ほうれんそうとわかめのあえもの コーンいりたまごスープ ヨーグルト	ぶたにく、あおのり、ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、たまご、ヨーグルト	やきそばめん、あぶら、でんぱん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、ほうれんそう、とうもろこし	648 30.3 18.4 3.9	799 37.4 21.3 4.9	小3
7 木	ごはん たらのなんばんづけ ごまつなのごまいため ふのりじる	ぎゅうにゅう、たら、なまあげ、ふのり、とうふ、みそ	ごはん、でんぱん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、ふ	ねぎ、ごまつな、にんじん、がなしめじ、えのきたけ	550 24.8 17.1 2.5	700 30.4 20.2 3.2	
8 金	ごはん ポテトコロッケ・ソース はるさめサラダ もやしじる	ぎゅうにゅう、ハム、とりにく、みそ、ぎゅうにく	ごはん、あぶら、はるさめ、ごま、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、パンこ	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、ねぎ	596 18.8 17.5 2.7	728 22.0 20.1 3.2	
11 月	ごはん あかうおのカレーたつたあげ じゃがいものそぼろに はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう、あかうお、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	ごはん、でんぱん、あぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ、はくさい、えのきたけ	625 27.6 21.2 2.2	794 33.8 25.5 2.9	
12 火	ごはん・ぶたにらどんのぐ ツナちゅうかサラダ ちゅうかスープ みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、やきぶた	ごはん、あぶら、さとう、でんぱん、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、にら、キャベツ、もやし、はくさい、ねぎ、みかん	565 26.1 15.5 2.2	707 31.8 18.0 2.9	
13 水	しょくばん・りんごジャム ささみフライ・ソース フレンチサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナー	パン、あぶら、じゃがいも、ジャム、パンこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、セロリー	606 22.3 20.6 3.4	740 26.0 24.5 4.2	高2の2
14 木	ごはん ぶりのてりやき ごもくまめ なめこじる	ぎゅうにゅう、ぶり、だいず、とうふ、みそ	ごはん、さとう、あぶら	たけのこ、こんにゃく、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ	552 24.2 16.7 2.4	698 29.6 19.4 3.0	高2の1
15 金	むぎごはん ポークカレー かみかみサラダ かきたまスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、さきいか、たまご、ベーコン	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、ごま、ごまあぶら、さとう、でんぱん	にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう	589 22.5 18.2 3.0	749 28.1 21.6 3.6	高1・3年
18 月	ごはん にしよくだん(にくそぼろ・たまご) アーモンドあえ キムチスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、みそ	ごはん、あぶら、さとう、アーモンド、マロニー	はくさい、ほうれんそう、にんじん、はくさい、たまねぎ、しいたけ、もやし、ねぎ	578 24.0 21.6 2.1	735 29.6 25.7 2.8	中1
19 火	ごはん とりにくのレモンソースかけ ポテトサラダ・とんじる セレクトミニたいやき(いちごまたはチョコ)	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、でんぱん、あぶら、さとう、じゃがいも、マヨネーズ、さとも、たいやき	レモン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	667 27.6 20.6 2.5	830 33.3 24.1 3.3	高3の1
20 水	ごもくうどん あげぎょうぎ(2こ・3こ) とうじかぼちゃ ゆずゼリー	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、あずき	うどん、あぶら、ゼリー	にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、ごまつな、かぼちゃ	551 20.2 16.8 3.1	692 24.6 20.3 3.9	冬至給食
21 木	えびピラフ チップスサラダ かぶのスープ てづくりガトーショコラ	えび、ぎゅうにゅう、ベーコン	ごはん、あぶら、ポテトチップス、ドレッシング、こむぎこ、マーガリン、チョコレート、さとう	たまねぎ、ピーマン、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、かぶ、セロリー	668 19.3 25.8 2.1	860 23.9 31.1 2.7	お誕生日給食 クリスマス給食

冬休み

★ぎゅうにゅうはまいしよつきます。

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

- 12月6日(水)小3組リクエスト給食
- 12月19日(火)高3の1リクエスト給食
- 12月20日(水)冬至給食
- 12月21日(木)クリスマス・お誕生日給食

たいやきのクリームの味を
いちごとチョコから
えらんでもらいます☆

クラス名の献立は
リクエスト給食の日です!
おたのしみに♪

【給食目標】給食に感謝し、進んで手伝いをしよう

【栄養目標】病気に負けない食事をしよう(緑の食品)



※裏面は給食だよりになります!どうぞご覧ください。