
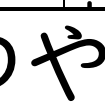
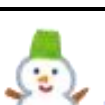










日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		給食が 休み等 がある 学部・ 学年	
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	小学部	中学部 高等部		
		<small>ちにくほねほ</small> 血や肉、骨や歯の もとなる	<small>からだちようしとどの</small> 体の調子を整える	<small>ねつちから</small> 熱や力のもとになる	<small>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</small>			
1月	ごはん ユーリンチー かみかみサラダ わかめスープ バナナ	中3-2	ぎゅうにゅう、とりにく、さきいか、わかめ、とうふ	ねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、バナナ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	596 23.6 18.1 2.2	760 28.6 21.4 2.9	
2火	ごはん ぶたにくのアップルソースかけ きんぴらごぼう じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、さつまあげ、とうふ、みそ	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ	ごはん、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら、じゃがいも	554 24.3 18.7 2.0	716 29.8 21.8 2.8	
3水	みそラーメン はるまき かいそうサラダ げんきヨーグルト		ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、かいそう、わかめ、ツナ	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、とうもろこし、ねぎ、キャベツ	ラーメン、あぶら、ごま、さとう	592 29.1 20.5 3.0	717 35.0 23.0 3.9	
4木	ごはん さばのみそに ポテトサラダ コンソメスープ みかんゼリー	高1-1	ぎゅうにゅう、さば、ハム、ベーコン、みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー	ごはん、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	626 22.6 24.9 2.0	822 29.0 31.2 2.4	
5金	むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ コーンいりたまごスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく、ベーコン、たまご	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら、もやし、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、こまつな、たまねぎ	ごはん、むぎ、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま	583 27.7 22.3 2.3	760 35.0 26.8 2.9	中学部
8月	むぎごはん ぶたどんのぐ しろいシューめんサラダ ひきなじる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、あぶらあげ、とうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、うーめん、ごまあぶら	560 27.3 18.6 2.2	727 33.7 22.0 2.8	
9火	ごはん とりにくのレモンソースかけ だいこんのそぼろに こまつなのみそしる		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	レモン、だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、たまねぎ、ねぎ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう	550 26.8 19.1 1.9	718 33.0 22.8 2.6	
10水	こめこフォカッチャ ドライカレー マセドアンサラダ かぶのスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、ベーコン	たまねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、とうもろこし、かぶ、セロリー	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、マヨネーズ	583 26.0 25.8 2.9	741 32.8 31.2 3.8	
11木	ごはん まぐろカツ ソース ごもくきんぴら だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう、まぐろ、ぶたにく、ひじき、とうふ、あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、れんこん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう	559 23.6 18.9 2.1	744 30.1 22.7 2.8	高1 高3-1
12金	むぎごはん ハヤシライス げんきサラダ やさいスープ りんご		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、こんぶ、かつおぶし、ベーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、はくさい、こまつな、りんご	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう	564 21.3 16.6 2.3	727 26.5 19.4 2.8	高3-2
15月	ごはん にしよくどん(にくそぼろ・たまご) まめまめサラダ とんじる とうにゅうプリン	小1-2	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、だいず、ひよこまめ、チーズ、とうふ、みそ	えだまめ、とうもろこし、だいこん、にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、マヨネーズ、さといも	676 32.0 28.3 2.1	874 40.0 34.5 2.9	
16火	ごはん ぶりのてりやき にくじゃが もやしじる		ぎゅうにゅう、ぶり、ぶたにく、とりにく、みそ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、もやし、とうもろこし、ねぎ	ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま、ごまあぶら	573 26.8 18.9 2.2	744 33.1 22.6 2.9	
17水	カレーうどん ささかまぼこのいそべあげ ツナとキャベツのあえもの みかん		ぶたにく、ぎゅうにゅう、ささかまぼこ、あおのり、ツナ、わかめ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、みかん	うどん、あぶら、でんぷん、こむぎこ	538 25.8 20.4 3.0	696 34.1 24.3 4.2	高2
18木	むぎごはん ガパオライスのぐ はるさめサラダ ワンタンスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ハム、ベーコン	ピーマン、きピーマン、あかピーマン、たまねぎ、バジル、もやし、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、はるさめ、ごま、ごまあぶら、ワンタン	545 23.0 18.3 2.4	711 28.5 21.7 3.0	高2 高1-2
19金	ごはん ぶたにくのみそいため とうじかぼちゃ こんさいじる ゆずゼリー	冬至給食	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、あずき、とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、だいこん、れんこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう	585 25.5 14.2 1.5	757 31.5 16.1 2.0	高2 高1-1
22月	カレーピラフ もみのきハンバーグ ソース カラフルサラダ ミネストローネ セレクトケーキ(いちごまたはチョコ)	クリスマス給食 お誕生日給食	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、きピーマン、はくさい、セロリー、トマ	ごはん、あぶら、さとう、マカロニ、じゃがいも、ケーキ	584 23.9 20.2 2.0	767 30.3 24.4 2.8	
<div></div> <div>ふゆやすみ</div> <div></div>								

★ぎゅうにゅうはまいしよくつきます。

■12月1日(月)中3-2リクエスト給食

■12月4日(木)高1-1リクエスト給食

■12月15日(月)小1-2リクエスト給食

■12月19日(金)冬至給食


■12月22日(月)クリスマス・お誕生日給食


※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。

【給食目標】好き嫌いしないでなんでも食べよう

【栄養目標】病気に負けない食事をしよう(緑の食品)

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♪





☆裏面は給食だよりになります!どうぞご覧ください。