



日曜	こんだてめい	おもなざいりようと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	
		血や肉、骨や歯の もとになる	からだの調子を整える	熱や力のもとになる	高等部	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
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、でんぶん、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 マーボーとうふ 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、でんぶ 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 しろいしゅーめんサラダ 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、でんぶん、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 にしょくどん(にくそぼろ・たまご) まめまめサラダ とんじる どうにゅうプリン 小1-2	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たま ご、だいす、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 にくじやが もやじる	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 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、でんぶん、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、 でんぶん、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 どうじかぼちや 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	

★ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

■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

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♪

※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)



裏面は給食になります!どうぞご覧ください。