



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 学期・ 学年
		あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	小学部	中学部	高等部	
		血や肉、骨や歯の もとになる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)			
2月	ごはん ぶたにくのすきやき ツナとキャベツのあえもの さつまじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、やきどう ふ、ツナ、わかめ、みそ	こんにやく、にんじん、はくさい、 しゅんぎく、しいたけ、ねぎ、キャ ベツ、だいこん、えのきたけ	ごはん、あぶら、さとう、さつま いも	536 26.7 15.2 2.4	681 32.9 17.6 3.1	698 33.2 17.6 3.1	
3火	ごはん おやこどん はくさいのしおこんぶあえ もやしじる	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、ぶ たにく、みそ	たまねぎ、にんじん、はくさい、え だまめ、もやし、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ご まあぶら、じゃがいも	537 25.8 17.7 2.6	682 31.7 20.8 3.2	699 32.0 20.8 3.2	
4水	セルフハムカツバーガー(よこわりまるパン ハムカツ ソース キャベツ) ほうれんそうソテー はくさいシチュー	ぎゅうにゅう、ハム、ウインナー	キャベツ、にんじん、ほうれんそ う、エリンギ、とうもろこし、はくさ い、ぶなしめじ、たまねぎ、パセリ	パン、あぶら	601 22.8 23.8 3.2	763 28.0 29.2 4.0	763 28.0 29.2 4.0	高2の3
5木	ごはん あじのカレーしょうゆやき ごもくまめ とんじる りんご	ぎゅうにゅう、あじ、だいず、ぶた にく、とうふ、みそ	たけのこ、こんにやく、にんじん、 ごぼう、れんこん、しいたけ、だい こん、はくさい、ねぎ、りんご	ごはん、さとう、あぶら、さといも	558 29.2 15.1 2.0	698 35.4 17.2 2.5	715 35.7 17.2 2.5	高2の1
6金	むぎごはん ハヤシライス しろいしーめんサラダ だいこんのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、ウ インナー	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、もや し、だいこん、セロリー	ごはん、むぎ、バター、じゃがい も、うーめん、さとう、ごまあぶら	578 22.7 18.3 2.7	734 27.6 21.6 3.3	751 27.9 21.6 3.3	高2の2
9月	ごはん たらのなんばんソースかけ さといものそぼろに ふのりじる	ぎゅうにゅう、たら、ぶたにく、ふ のり、とうふ、みそ	ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいた け、えだまめ、だいこん、えのきた け	ごはん、てんぷん、あぶら、さど う、さといも、ふ	584 27.4 19.0 2.4	738 33.4 22.6 3.2	755 33.7 22.6 3.2	
10火	ごはん ピピンバのぐ(にくそぼろ ナムル たまご) かみかみサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、た まご、さきいか、わかめ、とうふ	ほうれんそう、にんじん、だいずも やし、だいこん、きゅうり、たまね ぎ、ねぎ、しいたけ	ごはん、さとう、ごまあぶら、ご ま	542 24.8 21.3 2.7	697 30.8 25.7 3.5	714 31.1 25.7 3.5	
11水	みそラーメン とりにくのからあげ はるさめサラダ いちごクレープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、 ハム	メンマ、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、もやし、とうもろこし、ねぎ、 きゅうり	ラーメン、あぶら、ごま、でんぷ ん、はるさめ、ごまあぶら、さど う	641 28.1 24.9 3.4	783 34.9 28.8 4.4	805 35.8 29.0 4.4	
12木	わかめごはん にこみおでん ほうれんそうのしょうゆマヨあえ あぶらふのみそしる みかん	ぎゅうにゅう、がんもどき、さつま あげ、こんぶ、はんぺん、とうふ、 みそ	にんじん、だいこん、こんにやく、 ほうれんそう、キャベツ、はくさ い、たまねぎ、みかん	ごはん、さといも、さとう、マヨ ネーズ、あぶらふ	560 22.5 16.6 3.5	690 25.6 18.7 4.5	722 27.1 19.3 4.6	高3の2
13金	むぎごはん ポークカレー だいこんサラダ キャベツスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、 ツナ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、だいこん、み ずな、キャベツ、セロリー	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがい も、ごまあぶら、さとう	543 21.9 18.7 2.5	692 27.2 22.2 2.9	711 27.4 22.4 3.0	高1 高3の1
16月	ごはん ぶたにくのアップルソースかけ きんぴらごぼう みそやさいスープ プチバナナパフェ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さつまあ げ、みそ、なまクリーム	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじ ん、こんにやく、もやし、キャベツ、 ねぎ、バナナ	ごはん、さとう、あぶら、ごま、ご まあぶら	621 24.1 18.4 2.1	765 28.9 21.5 2.9	782 29.2 21.5 2.9	
17火	ごはん さばのしょうゆに だいこんとツナのにも じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、さば、ツナ、とうふ、 みそ	だいこん、にんじん、えのきたけ、 たまねぎ	ごはん、さとう、じゃがいも	564 25.3 20.4 2.2	712 30.5 23.8 2.9	729 30.8 23.8 2.9	中2
18水	わかめうどん にくまん とうじかばちゃ はちみつゆずゼリー	とりにく、あぶらあげ、なると、わ かめ、ぎゅうにゅう、あずき	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼ う、かぼちゃ	うどん、にくまん、さとう	644 27.2 16.3 3.7	735 30.7 17.5 4.5	749 31.1 17.6 4.6	
19木	むぎごはん ぶたにくのしょうがいためどん さつまいもサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、レーズン、 きゅうり、りんご、はくさい、しいた け	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、さ つまいも、マヨネーズ、ごまあぶ ら、はるさめ	564 22.9 18.5 1.9	719 27.9 21.9 2.5	736 28.2 21.9 2.5	高1
20金	ピラフ チキンナゲット グリーンサラダ ミネストローネ セレクトケーキ(チョコまたはいちご)	ベーコン、ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく	たまねぎ、ピーマン、マッシュル ーム、にんじん、とうもろこし、グリン ピース、ブロッコリー、キャベツ、 はくさい、セロリー、トマト	ごはん、バター、あぶら、マカロ ニ、じゃがいも、ケーキ	648 23.9 27.4 2.7	803 27.9 32.1 3.6	820 28.2 32.2 3.6	

★ぎゅうにゅうはまいしよくつきます。

- 12月11日(水)小4リクエスト給食
- 12月16日(月)小6リクエスト給食
- 12月18日(水)冬至給食
- 12月20日(金)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】好き嫌いを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)

