

月日	1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)
栄養量	エネルギー753kcal、たんぱく質31.3g	エネルギー778kcal、たんぱく質33g	エネルギー652kcal、たんぱく質30.8g	エネルギー668kcal、たんぱく質29.3g	エネルギー629kcal、たんぱく質24.3g
献立	ごはん 牛乳 ①高野豆腐のそぼろ煮 ②野菜の五目酢きんぴら ③かきたま汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①里いものクリームシチュー ②ひじきのソテー ③みかん	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②ほうれん草の煮びたし ③ふのみそ汁	ごはん 牛乳 ①鶏肉と野菜の黒酢炒め ②小松菜ともやしのごまあえ ③白菜の吉野汁	麦ごはん 牛乳 ①関東煮 ②キャベツと豚肉の炒め物 ③えのきのすまし汁
おかずの内容	① 高野豆腐 (10) さとう (1.08) うすくししょうゆ (2.88) けずりぶし (1) 豚ひき肉 (25) たまねぎ (30) にんじん (10) しょうが (0.8) なたね油 (0.8) さとう (0.9) 本みりん (0.9) 料理酒 (0.45) うすくししょうゆ (1.8) 片くり粉 (2) けずりぶし (1)	① 鶏肉 (38) 里いも (50) たまねぎ (60) にんじん (11.5) なたね油 (1.1) なたね油 (1.1) バター (2.75) 小麦粉 (4.4) スキムミルク (5.5) ピザ用チーズ (5.5)	① 豚肉 (60) さいくちしょうゆ (1.1) 料理酒 (1.4) しょうが (1.5) たまねぎ (40) 糸こんにゃく (15) なたね油 (0.7) 三温糖 (1.4) さいくちしょうゆ (2.7)	① 鶏肉 (45) しょうが (1.5) さいくちしょうゆ (1.2) 片くり粉 (4.5) なたね油 (揚げ物用) (2.25) たまねぎ (62) れんこん (15) にんじん (17) なたね油 (1) さとう (2.2) さいくちしょうゆ (3.2) 黒酢 (3)	① 厚あげ (20) 三温糖 (0.32) さいくちしょうゆ (0.64) けずりぶし (0.3) ちくわ (20) じゃがいも (40) にんじん (15) だいこん (45) 板こんにゃく (10) さとう (1.44) 本みりん (2.16) うすくししょうゆ (3.03) さいくちしょうゆ (2.88) だし昆布 (1) けずりぶし (2)
	② ごぼう (10) にんじん (10) かぼちゃ (30) つきこんにゃく (15) なたね油 (1) 料理酒 (0.9) 食塩 (0.1) さとう (2.25) さいくちしょうゆ (2.25) 米酢 (2.7) いりごま (2) すりごま (2)	食塩 (0.9) こしょう (0.01)	② ほうれん草 (60) えのきだけ (10) にんじん (5) さとう (0.5) 本みりん (1.2) うすくししょうゆ (2) さいくちしょうゆ (0.5) けずりぶし (0.2)	② 小松菜 (65) もやし (25) すりごま (3.5) ねりごま (1) 本みりん (1.7) さいくちしょうゆ (3.4) けずりぶし (0.2)	② キャベツ (45) 豚ひき肉 (10) なたね油 (0.5) 料理酒 (0.8) 洋からし (0.05) うすくししょうゆ (1.7) 本みりん (0.4)
	③ 鶏卵 (30) たまねぎ (15) 青ねぎ (5) 食塩 (0.1) うすくししょうゆ (2.4) 片くり粉 (0.8) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1)	さとう (0.44) うすくししょうゆ (1.32) 食塩 (0.22) こしょう (0.01)	③ 切りふ (1.5) わかめ (3) たまねぎ (15) にんじん (5) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	③ はくさい (35) たまねぎ (20) けずりぶし (1.9) 本みりん (0.48) 食塩 (0.1) うすくししょうゆ (2.4) 片くり粉 (1.6)	③ えのきだけ (10) たまねぎ (25) 青ねぎ (5) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) 食塩 (0.1) うすくししょうゆ (2.4)
	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 ③みかん→みかん (缶)	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉、なたね油 (揚げ物用) なし ②すりごまなし	①板こんにゃくなし
後期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐、片くり粉なし ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 ③みかん→みかん (缶)	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉、なたね油 (揚げ物用) なし ②すりごまなし	①板こんにゃくなし
中期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐、片くり粉なし ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 ③みかん→みかん (缶)	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉、なたね油 (揚げ物用) なし ②すりごまなし	①板こんにゃくなし
初期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐、片くり粉なし ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 ③みかん→みかん (缶)	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃくなし	①鶏肉→鶏ひき肉、なたね油 (揚げ物用) なし ②すりごまなし	①板こんにゃくなし

月日	8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)
栄養量	エネルギー569kcal、たんぱく質29.4g	エネルギー641kcal、たんぱく質30.7g	エネルギー613kcal、たんぱく質31.3g	エネルギー661kcal、たんぱく質27.1g	エネルギー770kcal、たんぱく質29.8g
献立	①ちゃんぽんめん 牛乳 ②にんじんしりしり ③パインゼリー	ごはん 牛乳 ①鶏肉と野菜の煮つけ ②小松菜のおかかあえ ③しめじのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①赤魚の煮つけ ②ほうれん草と卵の炒め物 ③のっぺい汁	ごはん 牛乳 ①マーボ豆腐 ②小松菜とツナのあえもの ③わかめスープ	麦ごはん 牛乳 ①キーマカレー ②ひじきのごまサラダ ③牛乳プリン
おかずの内容	① 中華めん (160) ごま油 (0.7) 豚肉 (25) かまぼこ (5) キャベツ (20) もやし (15) コーン (5) にんにく (0.8) ごま油 (0.5) こしょう (0.01) 豚骨スープ (12) だし昆布 (0.7) けずりぶし (2.6) オイスターソース (3) さとう (1.5) 食塩 (0.5) うすくししょうゆ (2.5) 白みそ (2)	① 鶏肉 (45) じゃがいも (50) たまねぎ (40) にんじん (15) なたね油 (0.96) 三温糖 (0.49) 本みりん (1.76) うすくししょうゆ (2.92) さいくちしょうゆ (1.94)	① 赤魚 (60) 三温糖 (1) 料理酒 (2.5) 本みりん (0.6) さいくちしょうゆ (1.2) しょうが (0.25)	① とろろ (70) 豚ひき肉 (23) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) たまねぎ (40) しょうが (0.7) ごま油 (0.9) さとう (0.7) 赤みそ (4) 料理酒 (0.9) トウバンジャン (0.08) さいくちしょうゆ (2.5) 片くり粉 (1.8)	① 鶏ひき肉 (42) ガーリックパウダー (0.1) こしょう (0.01) コーン (12) にんじん (15) たまねぎ (63) しょうが (0.5) なたね油 (1.2) なたね油 (1.2) バター (4.8) 小麦粉 (6) カレー粉 (0.96) スキムミルク (6) ピザ用チーズ (6) トマトピューレ (7.2) フルーツチャツネ (2.4) パーベキューソース (5.3) ウスターソース (2.2) 食塩 (0.8) オールスパイス (0.03) さいくちしょうゆ (1.4) ローリエ (0.01)
	② にんじん (25) 鶏卵 (25) なたね油 (0.5) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) うすくししょうゆ (1.1)	② 小松菜 (60) 花かつお (0.7) 本みりん (0.9) さいくちしょうゆ (0.4) うすくししょうゆ (1.5) だし昆布 (0.2)	② ほうれん草 (60) 鶏卵 (20) 片くり粉 (0.2) なたね油 (0.5) うすくししょうゆ (1.8) なたね油 (1)	② 小松菜 (60) にんじん (5) まぐろフレーク (8) 本みりん (0.7) ごま油 (0.7) うすくししょうゆ (3) 米酢 (1.5)	② ひじき (3) にんじん (10) さとう (0.2) うすくししょうゆ (1) けずりぶし (0.8) ほうれん草 (30) すりごま (4) さとう (0.8) うすくししょうゆ (2) 米酢 (2)
	③ パインゼリー 1個 (50)	③ たまねぎ (25) しめじ (10) 油あげ (8) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	③ 里いも (15) だいこん (15) ごぼう (15) にんじん (5) けずりぶし (1.9) うすくししょうゆ (2.8) さいくちしょうゆ (0.8) 片くり粉 (1.2)	③ わかめ (3) たまねぎ (30) けずりぶし (1.9) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) 料理酒 (0.8) うすくししょうゆ (2.4)	③ 牛乳プリン 1個 (40)
	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①たまねぎ、片くり粉		②すりごま→ねりごま
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし		②すりごま→ねりごま
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし		②すりごま→ねりごま
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし		②すりごま→ねりごま



月日	15 日（月）	16 日（火）	17 日（水）	18 日（木）	19 日（金）
栄養量	エネルギー714kcal、たんぱく質34g	エネルギー610kcal、たんぱく質27.2g	エネルギー736kcal、たんぱく質35.7g	エネルギー660kcal、たんぱく質23.8g	エネルギー710kcal、たんぱく質33.1g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉と大豆の中華煮 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③中華コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ①ホキのみそバター焼き ②ほうれん草と切干大根のごまあえ ③野菜の沢煮わん	コッペパン（国内産小麦100%） 牛乳 ①ローストチキン ②小松菜のソテー ③トマトスープ ④カラメルプリン	ごはん 牛乳 ①八宝菜 ②ジャンボしゅうまい ③はるさめスープ	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそぼろ ②大根葉とじゃこの炒め物 ③もずくのすまし汁
おかずの内容	①鶏肉（33）大豆（22） 干しいたけ（0.5）たまねぎ（30） にんじん（11）さとう（1.5） 料理酒（1）本みりん（1） こいくちしょうゆ（4）オイスターソース（2） トウバンジャン（0.1） ②大根葉（65）にんじん（10） ごま油（0.75）食塩（0.27） うすくちしょうゆ（2.05）本みりん（1.5） 料理酒（0.65） ③鶏卵（25）たまねぎ（20） クリームソーダ缶（25）食塩（0.2） こしょう（0.01）うすくちしょうゆ（1.84） 片くり粉（0.8）けずりぶし（1.9）	①ホキ（50）料理酒（1） たまねぎ（15）にんじん（5） しめじ（10）バター（1） 信州みそ（3.8）さとう（0.8） 本みりん（0.6）こいくちしょうゆ（0.6） ②切干大根（4）三温糖（0.85） 本みりん（1.2）うすくちしょうゆ（3） けずりぶし（0.6）ほうれん草（55） すりごま（3.5）ねりごま（1） うすくちしょうゆ（1.1）けずりぶし（0.1） ③ごぼう（10）たまねぎ（10） にんじん（5）はくさい（20） だし昆布（0.8）けずりぶし（1） 料理酒（0.8）食塩（0.1） うすくちしょうゆ（2.4）片くり粉（0.8）	①鶏肉（60）こしょう（0.01） しょうが（1）にんにく（0.3） こいくちしょうゆ（2.5）料理酒（2） 本みりん（1）はちみつ（2） ②小松菜（65）にんじん（10） コーン（5）なたね油（0.7） 食塩（0.2）こしょう（0.01） うすくちしょうゆ（1.1） ③ファルファッレ（4）たまねぎ（40） にんじん（10）にんにく（0.4） ホールトマト缶（35）オリーブ油（0.5） チキンスープ（10）食塩（0.7） こしょう（0.01）ローリエ（0.01） ④鶏卵（20）牛乳（40） さとう（6）さとう（4）	①かまぼこ（15）にんじん（13） はくさい（75）もやし（35） たけのこ缶（10）しょうが（0.9） ごま油（1）食塩（0.1） こいくちしょうゆ（2）うすくちしょうゆ（2） 片くり粉（2.5） ②豚ひき肉（24）しょうが（0.8） 食塩（0.04）本みりん（2.4） こいくちしょうゆ（2）ごま油（0.96） たまねぎ（24）片くり粉（4.8） しゅうまいの皮（5） ③緑豆はるさめ（6）たまねぎ（15） にんじん（5）食塩（0.1） こしょう（0.01）料理酒（0.8） うすくちしょうゆ（2.4）けずりぶし（1.9）	①厚あげ（50）三温糖（0.9） こいくちしょうゆ（1.8）けずりぶし（1） 鶏ひき肉（30）しょうが（0.3） じゃがいも（30）にんじん（10） なたね油（1）三温糖（1.6） 料理酒（0.7）信州みそ（4） うすくちしょうゆ（0.9）すりごま（3.5） ねりごま（2.5）けずりぶし（0.3） ②大根葉（70）しらすほし（5） なたね油（0.7）本みりん（1.1） 料理酒（0.5）こいくちしょうゆ（1） ③もずく（15）たまねぎ（20） 青ねぎ（5）だし昆布（0.8） けずりぶし（1）食塩（0.1） うすくちしょうゆ（2.4）
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①片くり粉、なたね油 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉	②しゅうまいの皮なし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①すりごまなし ②ほうれん草
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①片くり粉、なたね油 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉	②しゅうまいの皮なし、けずりぶし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①すりごまなし ②ほうれん草
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①片くり粉、なたね油 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉	②しゅうまいの皮なし、けずりぶし ③緑豆はるさめ→はるさめ	①すりごまなし ②ほうれん草

月日	22 日（月）	23 日（火）	24 日（水）
栄養量	エネルギー663kcal、たんぱく質30.5g	エネルギー685kcal、たんぱく質28.2g	エネルギー708kcal、たんぱく質30.6g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉のねぎみそ焼き ②白菜のゆず風味 ③かぼちゃのいとこ煮 ④ほうれん草のすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが（カレー味） ②ひじきの炒り煮 ③ごぼうのみそ汁	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②切干大根の三杯酢 ③ふのすまし汁
おかずの内容	①鶏肉（60）青ねぎ（20） 三温糖（1.2）料理酒（3.2） 本みりん（1.6）赤みそ（3.6） いりごま（4） ②はくさい（70）花かつお（0.8） ゆず（果汁）（1）うすくちしょうゆ（2.5） さとう（1）料理酒（1.8） ③かぼちゃ（40）あずき（4） 本みりん（0.64）うすくちしょうゆ（1.9） さとう（1.9）けずりぶし（0.3） ④ほうれん草（20）たまねぎ（15） だし昆布（0.8）けずりぶし（1） 食塩（0.1）うすくちしょうゆ（2.4）	①豚肉（45）じゃがいも（90） たまねぎ（35）なたね油（1） 三温糖（1.8）料理酒（1.8） カレー粉（0.4）こいくちしょうゆ（5.4） ②ひじき（4）にんじん（5） なたね油（0.4）三温糖（0.8） 本みりん（2.4）こいくちしょうゆ（3） けずりぶし（0.96） ③ごぼう（10）たまねぎ（20） 豆苗（5）けずりぶし（1.9） 信州みそ（4）赤みそ（2.4）	①油あげ（25）さとう（0.9） うすくちしょうゆ（2.1）けずりぶし（0.2） 鶏卵（50）片くり粉（2.2） たまねぎ（30）にんじん（10） うすくちしょうゆ（3.1）けずりぶし（0.4） ②切干大根（5）細切こんぶ（0.2） 鶏肉（10）さとう（0.72） うすくちしょうゆ（1.5）けずりぶし（0.2） さとう（0.45）うすくちしょうゆ（0.9） こいくちしょうゆ（0.45）米酢（1.8） ③切りふ（2）小松菜（15） だし昆布（0.8）けずりぶし（1） 食塩（0.1）うすくちしょうゆ（2.4）
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①油あげ→厚あげ ②鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 いりごま→ねりごま、けずりぶし	①豚肉→豚ひき肉	①油あげ→厚あげ ②鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 いりごま→ねりごま、けずりぶし	①豚肉→豚ひき肉	①油あげ→厚あげ ②鶏肉→鶏ひき肉

がつにちとうじこんだて

12月22日は冬至献立です。

とうじ冬至は、最も昼が短く、夜が長くなる日です。
ゆず風呂に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。

ぶろうこうか

ゆず風呂の効果

からだあたたか

体を温めて

かぜよぼう

風邪予防

よいかお

良い香りで

リラックス

きゅうしよく給食ではゆずの果汁を使った「白菜のゆず風味」やかぼちゃと小豆を出汁、砂糖、みりん、醤油で煮含めて仕上げた「かぼちゃのいとこ煮」が登場します。伝統的な食文化を感じながら、味わって、食べてくださいね！

とうじこんだて

冬至献立

ごはん

ぎゅうにゅう

牛乳

とりにく

鶏肉のねぎみそ焼き

はくさい

ふうみ

白菜のゆず風味

に

かぼちゃのいとこ煮

そう

ほうれん草のすまし汁

じる

*献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
*魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
*しらすほしなどの小魚、魚の切り身、さば水煮等については、原料由来の魚卵が含まれる可能性があります。
*休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。

