

日	主食	牛乳	おかず	一口メモ	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	野沢菜チャーハン		青のりポテト せん切り野菜スープ	師走ですね。体調を崩さないようにしましょう	牛乳,豚小間,あおのり 鶏肉	米,油,ごま油,白いりごま じゃがいも,でんぷん	のざわな漬,にんじん,しょうが たけのこ,もやし,干し椎茸 こまつな	575 kcal 21.0 g 15.5 g 2.2 g
4 水	ミルクパン		白菜のクリーム煮 フレンチサラダ 手作りリンゴジャム	手作りジャムを作りました。お好みでパンに塗って食べてください	牛乳,ベーコン,鶏肉 いんげん豆,豆乳バター 調製豆乳	ミルクパン,砂糖 じゃがいも,油,小麦粉	りんご,レモン,はくさい,にんじん 玉葱,マッシュルーム,こまつな キャベツ,ブロッコリー,コーン	606 kcal 22.9 g 23.8 g 2.2 g
5 木	ごはん		がめ煮 海藻の佃煮 かまぼこと小松菜の和え物	がめ煮とは福岡県の郷土料理で「がめくりこむ」という方言から来ています。寄せ集めるとという意味です	牛乳,ほしのり,鶏肉 削り節,生揚げ,かまぼこ	米,砂糖,じゃがいも こんにゃく,油,ごま油	ごぼう,にんじん,干し椎茸 こまつな,はくさい,もやし,玉葱	590 kcal 24.8 g 16.4 g 2.3 g
6 金	にんじんのひつまぶし		ごまあえ 田舎汁	ひつまぶし・・・みなさんおひつって知っていますか?おひつって混ぜるからひつまぶしです	牛乳,にんじん,鶏肉 木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,でんぷん,小麦粉,油 砂糖,白いりごま 白すりごま,さつまいも	しょうが,こまつな,キャベツ もやし,にんじん,ごぼう だいこん,長ねぎ	604 kcal 24.6 g 21.9 g 2.1 g
9 月	セルフフィッシュサンド		洋風卵スープ ココア豆	パンに自由に具材をはさんで食べてください	牛乳,たら,ベーコン たまご,大豆	ショートニングパン,小麦粉 パン粉,油,じゃがいも でんぷん,砂糖	キャベツ,にんじん,玉葱,パセリ	632 kcal 33.5 g 25.3 g 1.7 g
10 火	五穀ご飯		魚のごまだれ焼き おかか和え 具だくさん汁	五穀・・・五種類の穀物入りのごはんです。栄養豊富です	牛乳,さば,糸けずり節 生揚げ,わかめ,赤みそ 白みそ	米,もち米,黒米,きび,あわ 白いりごま,黒いりごま 砂糖,白すりごま,油 こんにゃく,じゃがいも	にんじん,もやし,はくさい こまつな,えのきたけ,だいこん 長ねぎ	598 kcal 28.7 g 23.4 g 2.8 g
11 水	白菜たっぷり あんかけ丼		みそポテト みかん	いつものポテトフライが和風のみそ味になりました	牛乳,豚肉,えび うずらの卵,ひよこめ 赤みそ	米,油,ごま油,でんぷん じゃがいも,小麦粉 白いりごま,砂糖	しょうが,はくさい,にんじん もやし,玉葱,こまつな ぶなしめじ,みかん	673 kcal 26.1 g 20.8 g 2.1 g
12 木	カレーライス		カラフルサラダ ぶどうゼリー	今日は近隣の三つの保育園から園児が給食を食べにきます	牛乳,豚肉,粉寒天	米,じゃがいも,油 小麦粉,砂糖	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく きゅうり,コーン,もやし,キャベツ ぶどうジュース	682 kcal 18.7 g 21.5 g 2.1 g
13 金	みそラーメン		ニギスのから揚げ パイナップル	みんな大好きみそラーメンの登場です	牛乳,豚肉,わかめ 豆乳バター,赤みそ,白みそ にぎす	蒸し中華めん,油,ごま油 白すりごま,でんぷん 小麦粉	にんじん,しょうが,にんにく もやし,にら,長ねぎ,コーン パイン	557 kcal 24.4 g 20.1 g 2.6 g
16 月	ごはん		ヤンニョムフィッシュ ナムル トック入りスープ	韓国料理です。甘辛い味付けのヤンニョムはごはんがすすむおかずです	牛乳,もうかさめ,豚肉 わかめ,削り節	米,でんぷん,小麦粉,油 オリーブ油,砂糖,ごま油 白いりごま,もち	にんにく,長ねぎ,きゅうり にんじん,キャベツ,もやし,玉葱 だいこん,こまつな	659 kcal 25.2 g 20.6 g 2.1 g
17 火	ラグーパスタ		イタリアンサラダ スイートポテト	ラグーとはお肉や野菜を使ったソースのことです	牛乳,豚肉,豚レバー 大豆,豆乳バター 調製豆乳	ペンネ,油,小麦粉,砂糖 さつまいも	にんじん,玉葱,ピーマン しょうが,にんにく,セロリー キャベツ,コーン,水菜,もやし	643 kcal 24.8 g 20.2 g 2.2 g
18 水	きなこ揚げパン		ポトフ ミックスサラダ	おいしい揚げパンです	牛乳,きな粉,鶏肉 ベーコン	ミルクパン,油,砂糖 じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ セロリー,かぶ,こまつな,コーン きゅうり,だいこん	621 kcal 26.9 g 27.8 g 2.3 g
19 木	ごはん		ジャンボシューマイ パンサンスー 味付けのり 卵わかめスープ	手作りシューマイです。パンサンスーは漢字で拌三絲と書きます。意味は三つの細いものの和え物です	牛乳,味付けのり,鶏肉 豚肉,凍り豆腐,わかめ 絹ごし豆腐,たまご	米,パン粉,でんぷん,油 しゅうまいの皮,はるさめ ごま油,砂糖,白いりごま	しょうが,玉葱,干し椎茸,きゅうり にんじん,もやし,こまつな	691 kcal 32.2 g 22.5 g 2.8 g
20 金	かやくご飯 (加薬...体によいご飯です)		焼きししゃも からし和え ほうとう汁	明日は冬至です。かぼちゃを食べて元気に過ごせるようにしましょう	牛乳,油揚げ,鶏肉 ししゃも,豚肉,白みそ 赤みそ	米,ほうとうどん こんにゃく	にんじん,えのきたけ,こまつな はくさい,もやし,ごぼう,だいこん かぼちゃ,ぶなしめじ,長ねぎ	596 kcal 25.7 g 18.6 g 2.7 g
23 月	リングパン		照り焼きチキン ミックスマッシュ ミネストローネ	リングパンはリースを連想させますね	牛乳,鶏肉,調製豆乳 豆乳バター,豚肉,ベーコン レンズまめ	あしたばパン,砂糖 でんぷん,じゃがいも マカロニ,油	しょうが,コーン,だいこん にんじん,玉葱,こまつな トマトジュース	589 kcal 28.8 g 25.2 g 2.4 g
24 火	ツナチャーハン		オニオンドレッシングサラダ プチケーキ	今年最後の給食です。デザートにケーキをつけました。	牛乳,ツナ,調製豆乳 ホイップクリーム	米,油,砂糖,小麦粉 マヨネーズ	コーン,にんじん,玉葱,ピーマン マッシュルーム,キャベツ きゅうり,もやし	659 kcal 20.7 g 24.5 g 2.5 g

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。

※エネルギー等数値は中学年(3,4年生)の数値です。低学年(1,2年生)は0.8倍、高学年(5,6年生)は1.2倍の数値となります。