



令和6年度



予定献立表食材の都合などにより献立を変更することがあります



日	曜日		献立表	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー kcal
<h1 style="text-align: center;">冬休み</h1> <p style="text-align: center;">(12/26~1/7)</p>							
8	水		チキンカレー わかめサラダ サイダーゼリー <small>1-A 2学年 リクエスト</small>	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ 寒天	米 押麦 ジャガ芋 小麦粉 バター 白ごま 砂糖 ごま油	玉葱 人参 生姜 にんにく もやし パイン	752
9	木		黒砂糖パン 白身魚のピザ風焼き コーンポタージュ	牛乳 メルルーサ チーズ 豆乳 生クリーム	黒砂糖パン 小麦粉 バター 油	にんにく トマト 玉葱 コーン パセリ	765
10	金		親子丼 磯香和え 開運!!白玉おしるこ <small>1-A リクエスト</small>	牛乳 鶏肉 卵 のり あずき	米 麦 砂糖 白玉粉	玉葱 小松菜 キャベツ もやし 人参	863
14	火		ネギ塩豚丼 白菜のお浸し みそ汁 <small>1学年 2-B リクエスト</small>	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 白みそ 赤みそ	米 ごま油 白ごま ジャガ芋	長ねぎ にんにく もやし こねぎ 玉葱 レモン 白菜 人参	725
15	水		プルコギ丼 春雨サラダ ★アーモンドと豆乳のココアプリン <small>2学年 3学年 リクエスト</small>	牛乳 豚肉 豆乳クリーム アーモンドミルク 豆乳 寒天	米 油 砂糖 ごま油 白ごま はるさめ	にんにく 生姜 玉葱 もやし なら 人参 キャベツ	803
16	木	ジョア	ご飯 おみくじコロッケ おかか和え すまし汁 <small>1-B 2-A リクエスト</small>	牛乳 豚肉 卵 いんげんまめ うずら卵 チーズ 木綿豆腐 わかめ	米 油 ジャガ芋 バター 小麦粉	玉葱 人参 白菜 小松菜 長ねぎ えのきたけ	762
17	金		麦ごはん ★アーモンドと小魚のかりんとうがらめ ポン酢和え すいとん汁 <small>2-A リクエスト</small>	牛乳 にぎす 鶏肉 油揚げ	米 麦 砂糖 アーモンド 小麦粉	生姜 キャベツ もやし 人参 小松菜 レモン 大根 椎茸 ごぼう 長ねぎ	714
20	月		ベーコンと小松菜のペペロンチーノ レモンドレッシングサラダ 小松菜の蒸しケーキ	牛乳 ベーコン 卵 ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 バター チョコ	にんにく タカノツメ 小松菜 玉葱 エリンギ 白菜 胡瓜 人参 レモン	701
21	火		ミルクパン チーズオムレツ チキンのサラダ オニオンスープ <small>2-B リクエスト</small>	牛乳 チーズ 卵 鶏肉	ミルクパン バター ごま 砂糖	玉葱 ほうれんそう もやし 長ねぎ 生姜 人参 小松菜	699
22	水		わかめご飯 にぎすのフライ おろしポン酢和え 豚汁	牛乳 わかめ にぎす 卵 豚肉 木綿豆腐 白みそ	米 白ごま 黒ごま 米粉 パン粉 ジャガ芋 こんにゃく	白菜 もやし 小松菜 大根 レモン ごぼう 人参 長ねぎ	710
23	木		黒砂糖パン 鶏のオレンジソース もやしのピリ辛和え ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン ごま油 ジャガ芋 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 小松菜 もやし マッシュルーム セロリー トマト	716
24	金		カレー南蛮 ゴマドレッシングサラダ 豆入り抹茶ケーキ <small>1-B リクエスト</small>	牛乳 鶏肉 卵	うどん 砂糖 白ごま 小麦粉 無塩バター 甘納豆	玉葱 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	740
27	月		麻婆豆腐丼 ポテト春巻き 春雨スープ <small>3-A リクエスト</small>	牛乳 絹豆腐 豚肉 赤みそ ツナ 鶏肉	米 麦 砂糖 ごま油 ジャガ芋 はるまきの皮 小麦粉 はるさめ	玉葱 人参 たけのこ 椎茸 長ねぎ 生姜 もやし 小松菜	785
28	火		麦ごはん ジャガイモと鶏肉のうま煮 味噌ドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 白みそ	米 ジャガ芋 砂糖 白ごま	人参 玉葱 椎茸 生姜 白菜 大根	699
29	水		★エビクリームライス コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 えび 鶏肉 生クリーム ヨーグルト	米 バター 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 エリンギ パセリ キャベツ もやし コーン レモン	835
30	木		ジャージャー麺 大根サラダ みかん <small>3-B リクエスト</small>	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ	中華めん ごま油 砂糖 白ごま	胡瓜 もやし 玉葱 人参 長ねぎ たけのこ 椎茸 生姜 にんにく 大根 白菜 みかん	726
31	金		麦ごはん さばのソース焼き ゴマ和え 田舎汁 <small>3-B リクエスト</small>	牛乳 さば 生揚げ 白みそ	米 麦 砂糖 白ごま こんにゃく ジャガ芋	生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 大根 ごぼう 長ねぎ	728

たくさんのリクエストありがとうございました！ 1月~3月で皆さんからのリクエストを入れていきます！！ お楽しみに！！