

日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 エネルギー kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 エネルギー kcal				
1 (月)		ながねぎと とうふの みそグラタン	おふの ラスク	だいこん サラダ	やさい スープ	ぎゅうにゅう	ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	582	16 (火)		ひじきと やさいの いろどりサラダ	みかん	あつあげと はくさいの うまに ぜっぴんユリリンチ	ぎゅうにゅう	ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	670	
2 (火)		ごはん	うめちりめんあえ	さつまいもの いそかきあげ	もずくじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あおのりこ・もずく しらすばし (けずりぶし) ちくわ・とりささみ たまご	こむぎこ・こめ じょうしんこ さつまいも じゃがいも・さとう こめあぶら	かんびょう・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし ばいにく・えのきだけ	607	17 (水)		みずなの ごまあえ	ぶりの ゆずみそてりやき	みぞれじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう (こんぶ)・わかめ (けずりぶし) ぶり・ぶたにく みそ	こめ・さとう・ごま	みずな・ごぼう しょうが・だいこん にんじん・もやし・ゆず ほししいたけ	603	
3 (水)		むぎ	しらすあえ	みかん	とりつくね ハンバーグ	けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ (こんぶ)・ひじき (にぼし)・みそ しらすばし・たまご (けずりぶし) とりひきにく	はだかむぎ・パンこ こめ・さといも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・みかん	598	18 (木)		どうにゅうの キッシュ	かりかり ごぼうの サラダ	マカロニ スープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうにゅう ウィンナー・たまご なまクリーム チーズ	パン・マカロニ じゃがいも さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ごぼう たまねぎ・とうもろこし にんじん・あかピーマン ほうれんそう・レタス	603	
4 (木)		ホキの ガーリックパンこやき	ゆずドレッシング サラダ	ポトフ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・ホキ ぶたにく	パン・パンこ じゃがいも・さとう ごま・バター オリーブオイル こめあぶら	かぶ・キャベツ きゅうり・だいこん にんじん・にんにく パセリ・ブロッコリー レタス・れんこん・ゆず レモン	607	19 (金)		からしあえ	さばの たつたあげ	にくじゃが	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・さば ぶたにく ロースハム	こむぎこ・こめ じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	いとこんにやく グリーンピース・きゅうり こまつな・しょうが たまねぎ・にんじん もやし	612	
5 (金)		ごはん	ゆずかあえ	すいぐんあげ	にくみそ おでん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あおのりこ・こんぶ (こんぶ)・けずりこ えび・たこ・ちくわ てんぷら・とりひきにく うずらたまご・たまご だっしふんにゅう・みそ	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう ごま・こめあぶら	こんにやく・キャベツ しょうが・だいこん にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう もやし・ゆず	646	22 (月)		カップ ミートローフ	レンズまめの サラダ	ピースの日 かぼちゃと しめじの チーズ'リゾット	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・レンズまめ ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン・たまご こなチーズ	こめこパン・パンこ こめ・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・レタス しめじ	662	
8 (月)		シャキシャキ! カレーコロケ	ほねぶと サラダ	たまごと レタスの スープ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ひじき・しらすばし まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご ぶたひきにく	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも でんぶん・さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・にんじん レタス・れんこん えのきだけ	627	23 (火)		むぎ	かぶとしおこんぶの さつぱりあえ	ししゃもの ごまフライ	ぼっかけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ しおこんぶ・たまご (にぼし) ししゃも・とりにく	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ さといも・ごま さんおんとう こめあぶら	かぶ・きゅうり・ごぼう だいこん・にんじん ねぎ・レモン ほししいたけ	595
9 (火)		ごくごくごはん (げんりょう)	もやしの カレーずあえ	とうふの やまいもチーズやき	やさい ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・(こんぶ) かつおぶし ぶたにく ロースハム・チーズ	ちゅうかめん・こめ ざつこくまい ながいも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・しょうが たけのこ・たまねぎ にんじん・にんにく ねぎ・もやし ほししいたけ	605	24 (水)		クリスマスケーキ	だいこん	パンプキン オムレツ	キャロット ポタージュ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ぎゅうひきにく こめ・たまご なまクリーム	むぎ・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター クリスマスケーキ	かぼちゃ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん きいろピーマン・レタス レモン	644
10 (水)		れんこんの かんこくふうきんびら	レバーとだいずの かりんとう	よせなべ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ ロースたけのこ・のり (こんぶ)・ぶたにく (けずりぶし) ぶたひきにく とりレバー	こむぎこ・こめ じょうしんこ くろざとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	いとこんにやく こまつな・しょうが にんじん・しろねぎ はくさい・れんこん えのきだけ・しめじ ほししいたけ	627	今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:長ねぎ、しいたけ、小松菜】										
11 (木)		キムチーズ バーグ	しょうゆ ドレッシング サラダ	ふゆやさいの シチュー	ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく・たまご チーズ	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら・バター	かぼちゃペースト キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・にんにく ねぎ・はくさい・キムチ ブロッコリー・レタス しめじ	658	給食の献立紹介 ★ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (1日) ★										
12 (金)		むぎ	じゃこサラダ	ほうれんそう グラタン	こんさい カレー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすばし ぶたにく・ベーコン とりにく・チーズ	むぎ・こむぎこ マカロニ・パンこ こめ・じゃがいも さとう・カレールウ オリーブオイル こめあぶら・バター	えだまめ・きゅうり ごぼう・こまつな しょうが・だいこん たまねぎ・にんじん ほうれんそう・レタス れんこん・レモン	627	＜材料 4人分＞ とり もも肉 50g 小松菜 40g 長ねぎ 120g 米粉 15g しいたけ 30g B とうにゅう 豆乳 150ml 豆腐 120g しろみそ 小さじ あぶら 油 適量 ピザ用チーズ 30g コンソメ 小さじ1/4 ホイルカップ 4個 食塩 少々 こしょう 少々										
15 (月)		とうふオムレツ	ひじきの ピリッと サラダ	かぶの スープ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ ひじき・しらすばし まぐろあぶらづけ ベーコン・たまご	パン・さんおんとう マヨネーズ	かぶ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・しめじ	609	＜作り方＞ ① とり肉は、1cmの角切りにする。 ② 長ねぎは半月、しいたけは薄切り、豆腐はしっかりと水気を切り、1.5cm角に切る。小松菜は軽くゆで、水気を切り、2cm長さに切る。 ③ フライパンに油を熱し、とり肉の色が変わるまで炒め、しいたけ、長ねぎ、豆腐を入れ、火が通ったらAの調味料を加えて味を整える。 ④ Bを混ぜ合わせ、③に入れ、とろみがついたら、小松菜を入れ、軽く混ぜたら、カップに入れ、チーズをのせて、オーブンで焼く。 減塩 しろみそと豆乳からコクが出て、少ない塩分でもおいしく感じられます。										

今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材：長ねぎ、しいたけ、小松菜】