

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ ちやにくやほねに なるもの	き い ろ はたらくちからや たいおんになるもの	み ど り い ろ からだのちょうしを ととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ ちやにくやほねに なるもの	き い ろ はたらくちからや たいおんになるもの	み ど り い ろ からだのちょうしを ととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生
1 (月)	ごはん もやしのナムル すぶた だいこんの ピリから スープ	ぎゅうにゅう だいたず・とうふ ぶたにく ぶたひきにく	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・ピーマン もやし・きくらげ しょうが・にんにく	591 742	16 (火)	ごはん キャベツとコーンの ナムル れんこん バーグ ながいも じる	ぎゅうにゅう・とうふ あおのりこ・わかめ ぶたひきにく とりひきにく とりささみ・たまご (かつおぶし)	こめ・パンこ ながいも・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・れんこん	591 742
2 (火)	ごはん スタミナ なっとう わかめの すもの こうやどうふの ごまみそ とうにゅう なべ ピースの 日	ぎゅうにゅう・とうふ こうやどうふ なっとう・とうにゅう わかめ・ぶたにく とりひきにく・みそ (かつおぶし)	こめ・こむぎこ もち・でんぶん さとう すりごま・ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・キャベツ みずな・こまつな とうもろこし・にんじん しろねぎ・ねぎ はくさい・しめじ しょうが・にんにく	694 864	17 (水)	おからのコロツケ ゆずドレッシング サラダ コーン ポタージュ コッペパン	ぎゅうにゅう・おから とうにゅう ローズハム・ベーコン とりひきにく・たまご なまクリーム・チーズ	パン・こむぎこ パンこ・じゃがいも こめあぶら・バター ゆずドレッシング マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし コーンかん・にんじん ブロッコリー・レタス しめじ	674 824
3 (水)	チキンドリア ほねぶと サラダ ふゆやさいの カレー ミネストローネ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ひじき・しらすぼし まぐろあぶらづけ ぶたにく・とりにく チーズ	こめこパン・こむぎこ パンこ・こめ じゃがいも・さとう こめあぶら・バター	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい パセリ・マッシュルーム にんにく	584 715	18 (木)	むぎごはん ひじきとツナのサラダ かにかまの オムレツ ふゆやさい カレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう だいたず・とうふ ひじき まぐろあぶらづけ かにかまぼこ ぶたにく・たまご	むぎ・こめ・さといも じゃがいも・ながいも さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター カレールウ	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ・しょうが にんにく	632 791
4 (木)	ごはん れんこんの かんこくふうきんぴら かりかりがんも うずらたまごの ちゅうかスープ あひらいまぼろし I.I Imabari スランド給食	ぎゅうにゅう・とうふ のり・くきわかめ まぐろあぶらづけ ぶたひきにく とりひきにく うずらたまご・たまご	こめ・こむぎこ コーンフレーク はるさめ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん・ねぎ れんこん・きくらげ ほししいたけ	636 798	19 (金)	ながねぎととうふの みそグラタン コールスロー サラダ みぞれスープ コッペパン きゅうしょく こんだてしょうかい 給食の献立紹介より	ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう・ぶたにく とりにく・チーズ みそ	パン・こめこ さつまいも・さとう こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・しろねぎ レタス・ほししいたけ しいたけ	534 657
5 (金)	ココア ピーンズ ぶたにくと キャベツのソー マカロニ スープ アップルトースト	ぎゅうにゅう ロースたいたず ぶたにく・とりにく	パン・マカロニ さとう・こめあぶら バター	キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・にんじん はくさい・りんごソース りんごプレザーブ ほししいたけ・しめじ にんにく	623 631	22 (月)	ごはん きりぼしだいこんの ごまあえ フリの ゆずみそてりやき だいずと かぼちゃの カレーに とうじ 冬至の日	ぎゅうにゅう・だいたず ひじき・ぶり とりにく・みそ	こめ・さとう すりごま・こめあぶら	こんにやく・えだまめ かぼちゃ・きゅうり こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ゆず・しょうが	626 786
8 (月)	にんじん ピラフ パスタサラダ ささみと おいものレモンあえ ふゆやさいの ポトフ	ぎゅうにゅう・だいたず ぶたひきにく ロースハム ウィンナー とりささみ	こめ・スパゲティ こめこ・さつまいも じゃがいも・でんぶん さとう・アーモンド こめあぶら・バター	かぶ・キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・はくさい パセリ・ピーマン レモン・しめじ	659 814	23 (火)	ごはん そくせきづけ げんきがでるレバー とりにくと はくさいの あんかけどん かけてたべてね	ぎゅうにゅう かつおぶし・とりにく とりレバー (かつおぶし)	こめ・でんぶん じゃがいも さとう・こめあぶら	きゅうり・こまつな だいこん・たくあんづけ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・しろねぎ はくさい・レモン ほししいたけ・しょうが	598 745
9 (火)	ごはん キャベツの おかかあえ ホキのみぞれかけ しせん にくじゃが	ぎゅうにゅう かつおぶし・ホキ ぶたにく・みそ (かつおぶし)	こめ・こむぎこ じゃがいも・さとう こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん・キャベツ だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし	572 721	24 (水)	とりにくの クランベリーソースかけ きらきら チーズ サラダ クリーム シチュー ラッキーにんじん「星」	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とりにく・チーズ	パン・こむぎこ じゃがいも・さとう クランベリーソース こめあぶら・バター クリスマスケーキ	キャベツ・たまねぎ にんじん・パセリ あかピーマン ブロッコリー レモン・しょうが	688 815
10 (水)	ブロッコリーの キッシュ とうふ サラダ はくさいの コンソメスープ あん＆マーガリン	ぎゅうにゅう だいたず・とうふ とうにゅう・わかめ とりひきにく・たまご チーズ・にくだんご	パン・さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら あん・マーガリン	キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ・ミニトマト にんじん・はくさい ブロッコリー	593 711	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)	しらすあえ はれひめ むぎ ごはん とりつくねハンバーグ けんちんじる 日本一おいしい給食アイデアメニューコンテストより	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・ひじき しらすぼし・むぎみそ とりひきにく・たまご (こんぶ) (かつおぶし)	こめ・はだかむぎ パンこ・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・はれひめ	625 777	★ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (19日) ★					
12 (金)	だいずラザニア だいこん サラダ もちむぎの スープ パンブキンパン	ぎゅうにゅう・だいたず わかめ・なまクリーム まぐろあぶらづけ ぎゅうひきにく ぶたにく ぶたひきにく・チーズ	パン・もちむぎ ぎょうざのかわ さとう・すりごま こめあぶら あおじそドレッシング	かぼちゃペースト キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ トマトかん・にんじん レモン・しめじ にんにく	622 770	＜材料 4人分＞ とり もも肉 50g 長ねぎ 120g しいたけ 30g とうふ 豆腐 120g あぶら 油 適量 コンソメ 小さじ1/4 食塩 少々 こしょう 少々 こまつな 小松菜 40g こめこ 米粉 15g とうにゅう 豆乳 150ml 白みそ 小さじ2 ピザ用チーズ 30g ホイルカップ 4個					
15 (月)	ごはん いなこ プリン ししゃもの チーズフライ あつたか みそしる カルシウムの 日	ぎゅうにゅう・きなこ とうふ・あぶらあげ とうにゅう・あおのりこ のり・アガー・ししゃも たまご・なまクリーム こなチーズ・みそ (にぼし)	こめ・こむぎこ パンこ・じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こまつな・しょうが たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・もやし えのきだけ・しめじ	653 784	＜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 白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。					