



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		おもに体(血・肉・骨)をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品		小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 (金)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 和風サラダ	あつあげ あいびきにく さつまあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり こんにゃく キャベツ	こめ さといも さとう	油 ごま油	675	832
4 (月)	食パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 オムレツ フレンチサラダ みかんジャム	とりにく オムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり パイン グリーンピース	パン じゃがいも みかんジャム マカロニ	油	699	880
5 (火)	牛丼ぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃも磯の香り ほうれん草のごまあえ	ぎゅうにく ししゃも はんぺん	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし こんにゃく ごぼう しめじ グリンピース	こめ むぎ さとう でんぷん	油 ごま	681	878
6 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 高菜の油いため	ぶたにく あつあげ たまご	牛乳 しらすぼし	たかな にんじん	だいこんこんにゃく グリーンピース	こめ さとう	油 ごま	653	806
7 (木)	コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー かぼちゃクロック カラフルサラダ	ベーコン だいたす	牛乳	かぼちゃクロック にんじん ブロッコリー あかピーマン	はくさい たまねぎ かぶ きゅうり カリフラワー とうもろこし えだまめ	パン こむぎこ さとう	油 オリーブオイル	699	839
8 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜とひじきのあえもの	ぶたにく さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎこんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	油	646	793
11 (月)	たまごパン 牛乳 貝だくさんスープ タラと大豆のチリソース みかん	タラ だいたす ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	みかん たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし にんにく しょうが	パン じゃがいも でんぷん さとう	油	615	780
12 (火)	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 パンサンスー	あつあげ ぶたにく ハム みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きゅうり もやし しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう はるさめ でんぷん	ごま油 油	647	793
13 (水)	麦ごはん 牛乳 筑前煮 しそ味ひじきあえ	とりにく	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく れんこん きゅうり キャベツ ごぼう しいたけ	こめ さといも むぎ さとう	油	640	792
14 (木)	黒砂糖パン 牛乳 たまごスープ 鶏肉のレモンソース ドレッシングサラダ	とりにく たまご ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ レモン	パン こむぎこ でんぷん さとう	油 ごま	628	819
15 (金)	ゆかりごはん 牛乳 冬のみそ汁 さんまみぞれ煮 細切り昆布のきんぴら	さんまみぞれに とうふ ツナ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 しそ	はくさい だいこん	こめ さとう	ごま油	616	783
18 (月)	小型コッペパン 牛乳 鮭とほうれん草の スパゲッティ フルーツカクテル	さけ	牛乳 こなチーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ みかん パイン もも しめじ ぶどう	パン スパゲッティ ゼリー なまクリーム	バター	273	806
19 (火)	あわめし 牛乳 ドロ様そうめん汁 いわしの甘露煮 甘酢あえ	いわしかんろに はんぺん	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	こめ あわ さとう そうめん		673	786
20 (水)	ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ 卵焼き アーモンドあえ	たまごやき にくだんご はんぺん	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	はくさい もやし たまねぎ	こめ さとう	アーモンド	628	783
21 (木)	青菜しらすごはん 牛乳 ちゃんぽん 春巻き 三色ナムル	ぶたにく はんぺん いか えび	牛乳 しらすぼし	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ だいこん	こめ ちゃんぽんめん さとう はるまき	油 ごま油	696	852
22 (金)	冬至カレーライス(麦ごはん) 牛乳 コールスロー セレクトデザート	ぎゅうにく	牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし りんご にんにく グリーンピース	こめ むぎ さとう	カレーウ 油 バター	650	795

12月22日(金)はセレクトデザートを実施します!

1年に1度のセレクトデザートです。11月に事前にアンケートをとり、決めていきます。いちごのモンブラン・いちごのゼリー・ココアムースは食物アレルギーにも対応しています。



チョコケーキ チーズケーキ ホワイトケーキ いちごのモンブラン いちごゼリー ココアムース

*食材等は、変更になることがあります

*川棚町産食べ物

さといも



みかん