

日	曜日	献立名	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質
			おもに血や肉になるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもに熱や力のもとになるもの	kcal	g
1	月	ごはん 牛乳 蒸しシュウマイ 豚肉と春雨の炒め物 わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 豚肉 わかめ	ねぎ 玉ねぎ しょうが チンゲンサイ にんじん キャベツ 玉ねぎ えのき	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 ラード 春雨 油 ごま	609	23.3
2	火	ごはん 牛乳 たいのピザソース焼き 大根とツナのサラダ コンソメスープ	牛乳 たい チーズ ツナ ベーコン	ピーマン トマト にんじん 玉ねぎ にんにく 小松菜 大根 きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ えのき	米 油 ごま マヨネーズ じゃが芋	647	26.7
3	水	ごはん 牛乳 回鍋肉 ほうれん草と卵のスープ みかん	牛乳 豚肉 みそ 卵	ピーマン にんじん キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん 玉ねぎ みかん	米 砂糖 片栗粉 油 片栗粉	651	27.1
4	木	ごはん 牛乳 大豆といりこの揚げ煮 もやしのかつおあえ 大根のそぼろ煮	牛乳 大豆 いりこ かつお節 鶏肉 豚肉 厚揚げ	ほうれんそう もやし にんじん 大根 グリンピース	米 片栗粉 砂糖 ごま 油 砂糖 片栗粉 油	647	26.1
5	金	ごはん 牛乳 鶏肉のオレンジ煮 ブロッコリーのごまあえ 沢煮椀	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	みかん ブロッコリー にんじん キャベツ にんじん ねぎ たけのこ もやし	米 片栗粉 砂糖 油 砂糖 ごま	678	26.7
8	月	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ひじきと大豆の煮物 白菜のみそ汁	牛乳 牛肉 豚肉 卵 牛乳 大豆 油揚げ ひじき 豆腐 みそ	玉ねぎ 大根 にんじん こんにゃく にんじん ねぎ 白菜 えのき	米 パン粉 砂糖 油 砂糖 油	663	27.9
9	火	バターパン 牛乳 ポークシチュー 小松菜サラダ りんご	卵 生クリーム 牛乳 豚肉 牛乳 かまぼこ	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく 小松菜 きゅうり キャベツ レモン りんご	小麦粉 砂糖 マーガリン バター じゃが芋 砂糖 シチュールウ 油 砂糖 油	604	25.4
10	水	ごはん 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 かみかみサラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 わかめ ハム	ピーマン にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 ごぼう にんじん 切干大根 もやし	米 油 砂糖 油 ごま油 春雨	633	23.7
11	木	ごはん 牛乳 たいのゆず風味揚げ もやしのごまあえ のっぺい汁	牛乳 たい ちくわ 厚揚げ かまぼこ	ゆず にんじん もやし きゅうり にんじん ねぎ れんこん こんにゃく しいたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油 里芋 砂糖 片栗粉	662	26.3
12	金	ごはん 牛乳 さばの揚げ煮 ほうれん草のアーモンドあえ 豚汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく	米 小麦粉 砂糖 油 砂糖 アーモンド 里芋	721	26.5
15	月	ビーンズドライカレーライス 牛乳 ひじきサラダ チーズ	牛肉 豚肉 大豆 脱脂粉乳 牛乳 ハム ひじき チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく グリンピース 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	米 ひよこまめ 砂糖 油 カレールウ 砂糖 油 ごま油	681	27.2
16	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ほうれん草とキャベツのごまあえ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	玉ねぎ しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ 大根 えのき	米 砂糖 油 砂糖 ごま	612	26.5
17	水	ごはん 牛乳 豆腐のかわり揚げ 切干大根の酢の物 さつま芋のみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ちりめん 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんじん 切干大根 きゅうり 大根 ねぎ 玉ねぎ えのき	米 小麦粉 砂糖 油 砂糖 さつま芋	668	23.4
18	木	ちゃんこうどん 牛乳 ビーンズサラダ にんじん蒸しパン	豚肉 油揚げ ちくわ 牛乳 大豆 牛乳 脱脂粉乳	にんじん ねぎ 大根 白菜 しいたけ さやいんげん にんじん きゅうり にんじん みかん	うどん 油 ごま マヨネーズ 蒸しパンミックス	643	26.4
19	金	親子丼 牛乳 かぶのゆず酢あえ 大学かぼちゃ	鶏肉 かまぼこ 卵 牛乳	にんじん ねぎ 玉ねぎ しいたけ にんじん かぶ 大根 ゆず かぼちゃ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま 油 砂糖	663	25.5
22	月	ごはん 牛乳 ぶりと大根の煮物 わかめの酢の物 かきたま汁	牛乳 ぶり ちりめん わかめ 卵 豆腐	にんじん さやいんげん 大根 しょうが きゅうり キャベツ ほうれんそう しいたけ	米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 片栗粉	664	27.3
23	火	ごはん 牛乳 すき焼き キャベツのごまあえ みかん	牛乳 牛肉 豚肉 厚揚げ かまぼこ	白菜 えのき ごぼう 長ねぎ こんにゃく にんじん キャベツ きゅうり みかん	米 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油	647	25.1
24	水	カレーピラフ 牛乳 照り焼きチキン ブロッコリーサラダ かぶのコンソメスープ クリスマスデザート	牛肉 牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 豆乳	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース しょうが ブロッコリー キャベツ コーン にんじん かぶ 玉ねぎ いちご	米 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 水あめ 油	620	26.4



※材料の都合により献立を変更することがあります。

☆ 2日（火） 水産の日給食・・・宇和島産の養殖真鯛を使います。

☆ 19日（金） 冬至の給食・・・かぼちゃを食べて元気に過ごしましょう。

☆ 22日（月） 旬の食材給食（食育の日）・・・ぶり、大根、ほうれん草など旬の食材を使います。

☆ 23日（火） 地産地消の日給食・・・白菜、えのき、みかんなど、地元の食材を使います。

☆ 24日（水） クリスマス給食・・・2学期最後の給食です。みんなで楽しくいただきましょう。

《12月旬の食材》

ぶり 白菜 大根 長ねぎ かぶ ブロッコリー みかん ゆず
など旬の食材を使います。

