

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちようしをととのえる				
1	金	○	ごはん(かんだちまい) さばのみぞれかけ やさいのごまあえ めかたまじる	さばめかぶ あぶらあげ たまご	こめ さとう ごま でんぶん	しょうが ねぎ だいこん キャベツ こまつな にんじん もやし たけのこ ほしいたけ ぼうのうねぎ	566	26.8	2.4	
2	土	○	ひがしどおりむらの ほたてといかのカレーライス ドレミソトサラダ シュワシュワフルーツポンチ	いか ほたて	こめ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり コーンかん りんごかん パインかん みかんかん ももかん	672	16.9	2.2	音楽会のこんだて
5	火	○	ごはん(かんだちまい) さけのこうみやき だいずいりサラダ けんちんじる	さけ だいず とりにく とうふ	こめ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん	578	29.8	2.8	
6	水	○	ひじきごはん かんこくふうにくじゃが ナムル	ひじき あぶらあげ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ ねぎ こまつな もやし	574	22.3	2.7	
7	木	○	はいがパン ムサカ ひよこまめのサラダ	ぶたにく ヨーグルト ひよこまめ ぎゅうにゅう チーズ	はいがパン あぶら こむぎこ じゃがいも ごまあぶら バター さとう	にんにく たまねぎ トマトかん なす キャベツ きゅうり にんじん	696	27.7	3.1	世界の味めぐり給食 ～ポジャヤ～
8	金	○	ごはん(かんだちまい) なめたけ なまあげのちゅうかに もやしときゅうりのごまじょうゆ	ぶたにく なまあげ うずらたまご	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん ごま さとう	えのきたけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ もやし きゅうり ほしいたけ	635	28.5	3.0	
11	月	○	きりぼしだいこんのそぼろどん ししゃものやきなんばん なめこじる	とりにく だいず ししゃも とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ きりぼしだいこん ねぎ なめこ	625	27.1	3.0	
12	火	○	やきそば あおのりポテト はりはりあえ みかん	ぶたにく だいず あおのり ハム ちりめんじゃこ	ちゅうかめん じゃがいも でんぶん はるさめ ごまあぶら さとう あぶら	にんじん キャベツ もやし きりぼしだいこん きゅうり みかん	619	22.3	3.1	
13	水	○	ごはん(かんだちまい) ジャンボあげぎょうぎ じゃこサラダ わかめとたまごのスープ	ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ たまご	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら ぎょうさのかわ こむぎこ	にんにく しょうが キャベツ ねぎ たら えのきたけ きゅうり コーンかん たまねぎ にんじん	561	18.6	2.0	
14	木	○	ツナごぼうサンド じゃがベーコンスープ キャロットソースサラダ	ツナ ベーコン ひよこまめ	コッパン あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう	たまねぎ ごぼう にんじん パセリ にんにく コーンかん クリームコーンかん キャベツ きゅうり だいこん	599	22.0	2.8	
15	金	○	ごはん(かんだちまい) さわらのゆうあんやき もやしとこまつなのあえもの ごじる	さわら だいず とうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	ゆず こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	549	25.6	2.6	
18	月	○	マーボーどうぶどん ごまずのあえもの はれひめ(みかんのなかま)	ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん もやし きゅうり はれひめ	609	24.3	3.3	
19	火	○	わかめごはん ハタハタのからあげ かぼちゃのいとこに だまこじる	たきこみわかめ あずき ハタハタ とりにく	こめ ごま でんぶん こむぎこ さつまいも だまこもち あぶら	しょうが にんにく かぼちゃ ごぼう にんじん しめじ はくさい ねぎ	647	19.2	2.3	福土料理給食 ～秋田県～
20	水	○	ごまじゃこチャーハン ポテトとまめのサラダ あおなとたまごのスープ	かつおぶし うずらまめ たまご ちりめんじゃこ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	にんにく しょうが きゅうり ぼうのうねぎ にんじん ねぎ たまねぎ コーンかん チンゲンサイ	570	18.7	3.0	
21	木	○	ほうとう ゆずドレサラダ サイダーゼリー	あぶらあげ ぶたにく かんてん	さといも さとう あぶら ほうとうめん	ほしいたけ にんじん だいこん れんこん かぼちゃ ねぎ きゅうり キャベツ ゆず みかん	621	20.8	2.4	冬至のこんだて
22	金	セレクト	あしたばパン クリスピーチキン コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	あしたばパン こむぎこ パンこ あぶら さとう マカロニ コーンフレーク	キャベツ にんじん きゅうり レモン にんにく たまねぎ トマトかん	608	24.8	2.6	

* 献立は都合により変更する場合があります。

* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。

牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します



寒(さむ)くなり、水(みず)が つめたく なって きましたが、
きゅうしょくの 前(まえ)は しっかり 手(て)を 洗(あら)いま
しょう。

- ① しっかりとせっけんで洗(あら)い
- ② きれいにながして
- ③ ハンカチでしっかりとふきましよう。

