

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・ちやくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちようしをととのえる				
1	木	○	ごはん(かんだちまい) さばのみぞれがけ やさいのごまあえ けんちんじる	さば あぶらあげ とりにく とうふ	こめ さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら	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 ごぼう	599	28.7	3.0	
2	金	○	おえかきオムライス ABCパスタスープ ゆめオレンジ(みかんのなかま)	とりにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう ウィナー	こめ むぎ あぶら バター でんぶん じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ ゆめオレンジ	612	22.0	3.0	展覧会のこんだて
3	土	○	ふゆやさいのカレーライス だいこんとひじきのサラダ シュワシュワフルーツポンチ	ぶたにく ひじき	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん しめじ こまつな だいこん きゅうり コーンかん ぶどうかん パインかん みかかん ももかん	691	18.9	2.2	
6	火	○	あぶらふどん のりあえ 「モリくんのりんごカー」のやきりんご	とりにく たまご のり	こめ むぎ あぶら さとう ふ でんぶん バター	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ りんご	635	24.1	2.1	おはなし給食 「モリくんのりんごカー」
7	水	○	ごはん(かんだちまい) こんぶとかつおぶしのふりかけ とりにくとさといものいために こまつなのあえもの	こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく	こめ さとう ごま あぶら さといもこんにやく じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん こまつな キャベツ もやし	582	24.2	2.3	
8	木	○	ごまじゃこチャーハン かいそうサラダ ちゅうかスープ	ちりめんじゃこ とりにく かつおぶし ほたて かいそうミックス	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ ぼんのうねぎ キャベツ にんじん たけのこかん ほししいたけ はくさい こまつな	585	23.1	3.1	
9	金	○	ツナごぼうサンド ポトフ キャロットソースサラダ	ツナ ぶたにく ウィナー	コッペパン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん パセリ にんにく セロリ かぶ こまつな キャベツ きゅうり コーンかん	639	25.6	2.8	
12	月	○	だいちりちゅうかおこわ ちくわのいそべあげ じゃことやさいのあえもの えのきスープ	ぶたにく だいち ちくわ あおのり ちりめんじゃこ とりにく	こめ もちごめ ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ	にんじん ほししいたけ たけのこかん キャベツ きゅうり コーンかん もやし たまねぎ えのきたけ こまつな	594	23.8	2.4	
13	火	○	ごはん(かんだちまい) さけのなんぶやき じゃがいもとまめのサラダ かきたまじる	さけ うずらまめ とうふ たまご	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ こまつな	586	29.7	2.3	
14	水	○	はいがパン ムスカ ひよこまめのサラダ	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう チーズ ひよこまめ	はいがパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも ごまあぶら 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	714	28.1	3.3	世界の味めぐり給食 ～ギリシャ～
15	木	○	ごはん(ゆきわかまる) ひじきふりかけ ハタハタのからあげ やさいとくきわかめのあえもの どんがらじる	ひじき かつおぶし はたはた くきわかめ たら とうふ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん こむぎこ	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ だいこん はくさい	593	24.9	3.0	郷土料理給食 ～山形県～
16	金	○	たらこクリームスパゲティ いとかんてんのサラダ スイートポテトケーキ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム たらこ こなチーズ いとかんてん のり たまご	スパゲティ あぶら バター さとう ごまあぶら ごま こむぎこ さつまいも	たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルームかん もやし きゅうり にんじん	585	24.1	3.1	
19	月	○	ごはん(かんだちまい) つくねやき だいちとやさいのあえもの すりごまのみそじる	とりにく とうふ たまご だいち わかめ	こめ ぱんこ さとう ごま でんぶん あぶら ごまあぶら	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん	590	25.7	2.6	
20	火	○	ちやめし おでん からししょうゆのあえもの みかん	こんぶ がんもどき ちくわ いわしのつみれ あげボール うずらたまご	こめ さとう こんにやく さといも	だいこん にんじん はくさい もやし こまつな みかん	599	24.0	3.4	
21	水	○	ごはん(かんだちまい) さわらのごまみそやき にしよくまめのサラダ とりにくとやさいのすましじる	さわら いんげんまめ うずらまめ とりにく とうふ	こめ さとう ごま あぶら でんぶん こんにやく	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーンかん だいこん	588	28.1	2.2	
22	木	○	ほうとう ゆずのかおりあえ ふゆやさいチップス	あぶらあげ ぶたにく	さといも ほうとう あぶら さつまいも	ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん れんこん かぼちゃ はくさい もやし こまつな ゆず ごぼう	628	22.1	2.8	冬至の献立
23	金	○	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 うのはなチョコケーキ	とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう なまクリーム おから	あしたばパン こむぎこ コーンフレーク ぱんこ あぶら さとう マカロニ バター	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	699	28.7	2.9	

* 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)がつかめな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ふきましょう。

