

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
4 火	ご飯 春雨スープ ヤンニョムチキン ナムル	○	★牛乳, 鶏肉, 豚肉	米, 油, でんぷん, はちみつ, 砂糖, ★ごま, 春雨	しょうが, にんにく, もやし, にんじん, 小松菜, 干しいたけ, たけのこ	731 kcal 28.2 g 24.5 g
5 水	ピザトースト コーンクリームスープ ジャーマンポテト	○	★牛乳, ベーコン, ★チーズ, 鶏肉, ★生クリーム	★食パン, 油, ★バター, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム(水煮), ピーマン, セロリ, にんじん, コーン缶, クリームコーン	704 kcal 30.4 g 31.3 g
6 木	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き キャベツのおかかあえ	○	★牛乳, ★ぶり, けずり節, 出し昆布, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, カットわかめ	米, 砂糖, でんぷん, さつまいも	しょうが, キャベツ, にんじん, ぶなしめじ, ねぎ	748 kcal 32.9 g 24.0 g
11 火	エビピラフ オニオンスープ じゃが芋のハニーサラダ	○ 食なし 3年生給	★牛乳, ベーコン, ★えび	米, 麦, ★バター, 油, じゃがいも, はちみつ, ★マカロニ	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), キャベツ, きゅうり	767 kcal 26.7 g 24.2 g
12 水	チョコチップパン ブラウンシチュー イタリアンサラダ	○	★牛乳, 豚肉, ★粉チーズ, ★プロセスチーズ, ベーコン	★チョコチップパン, 油, ★バター★薄力粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), キャベツ, きゅうり	739 kcal 27.3 g 34.6 g
13 木	カツカレー わかめスープ アップルゼリー	○	★牛乳, 豚肉, 豆腐, カットわかめ	米, 麦, 油, ★薄力粉, じゃがいも, ★パン粉, アップルゼリー	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶, たけのこ, もやし, えのきたけ, ねぎ	887 kcal 38.2 g 27.7 g
14 金	けんちんうどん じゃこおひたし 白玉きな粉	○	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ★ちりめんじゃこ, きな粉	★冷凍うどん, 油, こんにゃく, さといも, 白玉, 砂糖	ごぼう, にんじん, 大根, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜, もやし, キャベツ	689 kcal 29.2 g 18.2 g
17 月	ツナおろしスパゲッティ ひじきサラダ ガリガリ君	○	★牛乳, ツナ, 刻みのり, ひじき, ガリガリ君	スパゲッティ, 油, 砂糖	レモン果汁, 大根, にんじん, もやし, きゅうり, 冷凍むき枝豆	716 kcal 28.3 g 23.0 g
18 火	わかめごはん 手作りさつまあげ からしあえ	○	★牛乳, 炊きこみわかめ, ★たらすり身, ひじき	米, 油, 砂糖, でんぷん	ごぼう, にんじん, さやいんげん, キャベツ, もやし, 小松菜	636 kcal 20.3 g 17.7 g
19 水	黒砂糖パン ラザニア フレンチサラダ	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★チーズ	★黒砂糖パン, ★マカロニ, 油, ★バター, ★薄力粉, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン缶, レモン果汁	791 kcal 33.0 g 31.9 g
20 木	鶏ごぼうごはん 大蔵大根と豚肉の炒め煮 野菜のポン酢和え	○	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 大豆, 豚肉	米, 麦, ★油, 砂糖, ★ごま, 板こんにゃく	ごぼう, しょうが, にんじん, さやいんげん, 大根, ぶなしめじ, だいこん葉, きゅうり, キャベツ, もやし, レモン果汁	761 kcal 33.9 g 24.6 g
21 金	ご飯 豆腐チゲ チャプチェ	○	★牛乳, 豚肉, 豆腐	米, 麦, 油, しらたき, 春雨, 砂糖, ★ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, えのきたけ, はくさい, はくさいキムチ, ねぎ, 小松菜, たけのこ, 干しいたけ, 玉ねぎ, にら	703 kcal 29.6 g 21.4 g
25 火	ご飯 みそ汁(大根) サバの竜田揚げ きんぴらごぼう	○	★牛乳, ★さば, 出し昆布, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, でんぷん, 砂糖, ★ごま	しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん, 大根, ぶなしめじ, 小松菜	764 kcal 29.7 g 26.1 g
26 水	チャイニーズチキンバーガー ワンタンスープ りんご	○	★牛乳, 鶏肉	★丸パン, でんぷん, 油, 砂糖, ★乾しワンタン	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, もやし, 小松菜, ★りんご	663 kcal 28.9 g 28.6 g
27 木	あんかけチャーハン 坦坦スープ 杏仁豆腐	○	★牛乳, ★たまご, ★むきえび, 豚肉, 絹ごし豆腐, カットわかめ, 赤みそ, 白みそ, 寒天, 牛乳	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん, ★ごま	ねぎ, しょうが, にんじん, 干しいたけ, 小松菜, にんにく, 玉ねぎ, はくさいキムチ, もやし, にら, みかん缶, ★パイナップル缶, 黄桃缶, レモン果汁	846 kcal 34.3 g 28.4 g
28 金	沖縄そば サーターアンドン	○	★牛乳, 豚肉, 出し昆布	蒸し中華めん, 砂糖, ★薄力粉, 黒砂糖, 油, ★ごま	しょうが, 万能ねぎ	792 kcal 31.0 g 30.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

< 12月のお知らせ >
12/3(水)揚げパンのセレクト給食です。お楽しみに♪