

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 — 金	麦ごはん すまし汁 鶏肉のオーロラ焼き 切り干し大根の中華風サラダ カリフラワーソーサーカレー風味	米、上新粉、はちみつ、押麦、コーンスターチ、三温糖、マヨドレ、ごま油、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、無塩バター、ベーコン、しらす干し(半乾燥)、ごま	カリフラワー、もやし、コーン缶、まいたけ、ねぎ、えのきたけ、もずく、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 米粉クッキー	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 200 mg
02 — 土	麦ごはん みそ汁 鯖の文化干し もやしの甘酢和え 里芋煮	さといも、米、押麦、砂糖、三温糖	牛乳、塩さば、豆みそ	もやし、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム、ブルーベリージャム、ピーマン、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 468 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 185 mg
04 — 月	ごはん 乾燥プルーン だし納豆 白菜の煮浸し 三平汁	米、じゃがいも、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、納豆、さけ、しらす干し、豚肉(もも)、かつお節	はくさい、りんご、ブルーベリー、たまねぎ、ねぎ、だいこん、なす、きゅうり、しめじ、にんじん、グリーンピース、レモン果汁、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、シナモン、食塩、しょうゆ(うすくち)、ヤマキだし素	牛乳 Ca&鉄ウエハース 牛乳 りんごの包み揚げ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 12.5 g カルシウム 233 mg
05 — 火	麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草の海苔酢あえ 粉ふき芋	じゃがいも、米、小麦粉、三温糖、押麦、メープルシロップ	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、卵、バター、おから、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれん草、はくさい、ねぎ、えのきたけ、しめじ、干しぶどう、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩	くだもの 牛乳 おからケーキ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.2 g カルシウム 214 mg
06 — 水	鶏のあんかけうどん 蓮根サラダ ヨーグルト	ゆでうどん、小麦粉、黒砂糖、片栗粉、三温糖	牛乳、牧場の朝いちご、こしあん(生)、鶏もも肉(皮付き)、大豆(ゆで)、ごま	キャベツ、はくさい、れんこん、ほうれん草、にんじん、もやし、しめじ、ごぼう、ねぎ、グリーンピース、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食酢(米酢)、食塩	野菜ジュース 牛乳 黒糖まんじゅう	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.6 g カルシウム 294 mg
07 — 木	ゆかり御飯 すまし汁 焼きししゃも みかん 肉野菜炒め 南瓜煮	米、グラニュー糖、焼ふ、ごま油、三温糖	牛乳、ししゃも、豚肉(もも)、無塩バター、ごま	みかん、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、オイスターソース、食塩	くだもの 牛乳 おふラスク	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 317 mg
08 — 金	ドッグロール チキンスープ ポイルウィンナークチャップ添え 温野菜サラダ バイクドじゃが	パン・食パン(学校給食用)、じゃがいも、米、なたね油	牛乳、ウインナー、鶏もも肉(皮なし)、ツナ油漬缶、油揚げ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、塩こんぶ、あおのり	ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ	ショア 牛乳 ツナの炊き込みごはん	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.8 g カルシウム 173 mg
09 — 土	焼きそば さつま芋のオレンジ煮 帆立のスープ	焼きそばめん、さつまいも、はちみつ、なたね油	牛乳、小魚ぼんせん、豚肉(もも)、ほたて貝柱水煮缶	オレンジ濃縮果汁、キャベツ、だいこん、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、はくさい、ねぎ、レモン果汁	中濃ソース、食塩	くだもの 牛乳 小魚ぼんせんべい プチゼリー	エネルギー 469 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.9 g カルシウム 195 mg
11 — 月	麦ごはん みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の胡麻和え 蒸し南瓜	米、押麦、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、うずら卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、生クリーム	かぼちゃ、フルーツミックス、バナナ、みかん缶、ごまつな、練豆もやし、なめこ、ねぎ、干しぶどう、コーン缶、カルシウム&鉄ウエハース	かつお・昆布だし汁、本みりん、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、ほんだし	牛乳 ミレビスケット 番茶 フルーツヨーグルト Ca&鉄ウエハース	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 374 mg
12 — 火	バターロール 野菜スープ 豆腐ハンバーグ みかんゼリー だいこんとツナのとえ物 茹でブロッコリー	ロールパン、米、じゃがいも、マヨドレ、パン粉、なたね油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、さけ(塩)、豆乳	みかん果汁、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、かぶ、みかん缶、キャベツ、セロリ、コーン缶、にんじん、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、酢、みりん、ワイン(赤)、食塩、しょうゆ(うすくち)、無添加コンソメ、ケツメダ	チーズ 牛乳 鮭ごはん	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.4 g カルシウム 215 mg
13 — 水	里芋ごはん すまし汁 鯖の胡麻味噌焼き チーズ きんぴら ミニトマト	米、さといも、白玉粉、上新粉、三温糖、ごま油、片栗粉、焼ふ、さつまいも	牛乳、ぶり、ごま、豆みそ	ミニトマト、ごぼう、しめじ、えのきたけ、れんこん、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、酒、食塩	くだもの 牛乳 みたらし団子(幼児) さつま団子(乳児)	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 266 mg
14 — 木	ミートソースパスタ 海藻サラダ ころころスープ バナナ	スパゲティ、小麦粉、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、豆乳、豚ひき肉	玉葱、バナナ、トマト缶詰、キャベツ、人参、わかめ(生)、胡瓜、ほうれん草、コーン缶、ピーマン、えのきたけ、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食酢(米酢)、食塩	ヨーグルト 牛乳 ほうれん草蒸しパン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 225 mg
15 — 金	ごはん ポークカレー ツナサラダ L-カゼイン	米、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳、L-カゼイン、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、豆乳、うずら卵水煮缶	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶	サンワールド、カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、食酢(米酢)、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 キャラメルバー	エネルギー 541 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 194 mg
16 — 土	麦ごはん きのこスープ メンチかつ ほうれん草ともやしのナムル ミニトマト	米、押麦、グラニュー糖、油、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ごま	りんご、ミニトマト、ほうれん草、もやし、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、しいたけ、にんじん	中濃ソース、食塩、食酢(米酢)、しょうゆ、無添加コンソメ、黒こしょう、シナモン	くだもの 牛乳 焼きりんご	エネルギー 476 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.5 g カルシウム 181 mg
18 — 月	麦ごはん みそ汁 照り焼きつくね 牛蒡煮 キャベツの甘酢和え	米、水あめ、押麦、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ、きゅうり、もやし、たまねぎ、れんこん、にんじん、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 星っこ 牛乳 きなこ棒	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 217 mg



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
19 火	麦ごはん 鯖の幽庵焼き ひじき煮 ふかし芋	豚汁 バナナ	さつまいも、米、パン・食パン(学校給食用)、さといも、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、さわら、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、豆みそ、大豆(ゆで)、油揚げ(油抜き)	バナナ、大根、ごぼう、ブルーベリージャム、葱、れんこん、人参、いんげん、ゆず果汁、ひじき、レモン果汁、干椎茸	本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	くだもの 牛乳 ジャムパン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 206 mg
20 水	クリスマスチキンドリア 茹でブロッコリー 星形にんじん 青のりポテト	ミネストローネスープ ブチゼリー	じゃがいも、米、小麦粉、三温糖、マヨドシ、なたね油、粉糖、片栗粉、油、オリーブ油	牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮なし)、生クリーム(乳脂肪)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、人参、ブロッコリー、キャベツ、いちご、ホールトマト缶、クリームコーン缶、まいだけ、しめじ、椎茸、セロリ、パセリ、青のり	無添加コンソメ、食塩、酒	L-カゼイン 牛乳 ツリーカップケーキ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.7 g カルシウム 204 mg
21 木	黒糖ロール クリスマスチキン コーンサラダ ミニトマト	スープ	黒糖ロール、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、くるみ	かぶ、ミニトマト、キャベツ、バナナ、ブロッコリー、だいごん、コーン缶、にんじん	しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.4 g カルシウム 178 mg
22 金	ごはん 雌株納豆 かぼちゃのそぼろあんかけ 鮭の粕汁	りんご	米、上新粉、さといも、油、なたね油、片栗粉	牛乳、納豆、鶏ひき肉、さけ(塩)、豆みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、しらす干し、かつお節、ごま	かぼちゃ、りんご、ねぎ、だいごん、にんじん、めかぶわかめ、えのきたけ、ごぼう、薬ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒かす(清酒)、食塩、ほんだし	ヨーグルト 牛乳 米粉焼き	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 219 mg
25 月	麦ごはん 鯖フライ 茹でいんげん にんじんグラッセ	ガーリックスープ ミルクチップ	蒸し切干しいも、米、じゃがいも、パン粉、押麦、マヨドシ、小麦粉、ミルクチップ、なたね油、砂糖	牛乳、たら、ベーコン	にんじん、いんげん、たまねぎ、にんにく	中濃ソース、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ	牛乳 胚芽クッキー 牛乳 干し芋 ブチゼリー	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.5 g カルシウム 221 mg
26 火	ごはん チキンカレー じゃこ入りサラダ ジュース		米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、豆乳、うすら卵水煮缶、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、だいごん、きゅうり、にんじん、もやし、にんじん、コーン缶、にんじん、野菜ジュース	サンワルド、カレールウ、食酢(米酢)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 人参蒸しパン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.5 g カルシウム 244 mg
27 水	すきやき丼 白和え みそ汁 みかん		米、じゃがいも、しらたき、クラニュー糖、三温糖、なたね油、焼い	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、絹ごし豆腐、豆みそ、ごま	みかん、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	ヨーグルト 牛乳 源氏パイ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 238 mg
28 木	トースト ポークシチュー もやしのサラダ もも缶		パン・食パン(学校給食用)、じゃがいも、米、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ほたて貝柱水煮缶、ハム、ごま	たまねぎ、もやし、もも缶、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、焼きのり	ハヤシルウ、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、中濃ソース、ケチャップ、食塩	L-カゼイン 牛乳 ほたてごはん	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.4 g カルシウム 218 mg



今回はぎんがさんが楽しみにしていた包丁を使ったクッキングで焼うどんを作りました(o)
 挑戦したのは人参、ピーマン、そして椎茸!!
 みんな少し緊張気味だったのか、真剣に野菜をトン、トン、トン。
 切り終わると「ふう~(+o+)椎茸むずかしいかった~」
 ほっとした笑顔をしている子ども♡
 ホットプレートでの仕上げ作業もみんなで順番にフライ返しを体験♪
 自分達で作ったので「おいしい~★」の声!
 特別におかわりもでき、大満足のぎんがさんでした(*^^)v



◎おかわりの時にふりかけ(無添加)を使用することがあります。
 なお、控えたいとお考えのご家庭は担当まで お声掛けください。
 ◎食材の都合により献立を変更することがあります。
 (掲示板をご覧ください。)

