



【栄養三色】	
赤 (あ)	たんぱく質・無機質 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	炭水化物・脂質 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	ビタミン・無機質 【ビタミン・無機質】 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気を付けて食べましょう。



※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

【12月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
12月分平均栄養量	797	16.7	27.4	451	4.8	296	0.57	0.63	33

※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%



※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

期末テスト



1(木)		2(金)	
ビーフシチュー	ポイルウインナー	ビーフシチュー	ポイルウインナー
ぎゅうにく 25 (あ)	ウインナー 2 (あ)	ぎゅうにく 25 (あ)	ウインナー 2 (あ)
じゃがいも 40 (き)		じゃがいも 40 (き)	
たまねぎ 40 (み)	ドレッシングあえ	たまねぎ 40 (み)	ドレッシングあえ
にんじん 20 (み)	ささみフレーク 10 (あ)	にんじん 20 (み)	ささみフレーク 10 (あ)
しめじ 10 (み)	キャベツ 25 (み)	しめじ 10 (み)	キャベツ 25 (み)
にんにく 0.05 (み)	とりがらスープ 6	にんにく 0.05 (み)	とりがらスープ 6
とりがらスープ 6	にんじん 5 (み)	とりがらスープ 6	にんじん 5 (み)
ポークパイオン 2	こいくちしょうゆ 1.4	ポークパイオン 2	こいくちしょうゆ 1.4
こめこハヤシルウ① 5	さとう 1.2 (き)	こめこハヤシルウ① 5	さとう 1.2 (き)
こめこハヤシルウ② 5	みりん 0.3	こめこハヤシルウ② 5	みりん 0.3
トマトケチャップ 4.5	す 1	トマトケチャップ 4.5	す 1
トマトピューレ 2 (み)		トマトピューレ 2 (み)	
のうこうソース 0.2	ミニチーズ	のうこうソース 0.2	ミニチーズ
あかワイン 0.5	ハイチーズ 1 (あ)	あかワイン 0.5	ハイチーズ 1 (あ)
しお 0.05		しお 0.05	
こしょう 0.02		こしょう 0.02	
でんぷん 0.5 (き)		でんぷん 0.5 (き)	
あぶら 0.2 (き)		あぶら 0.2 (き)	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
790	35.7	30.8



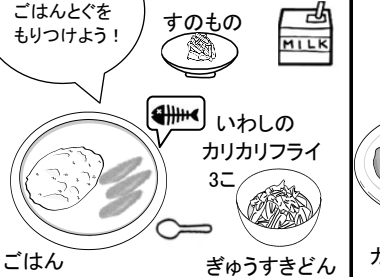
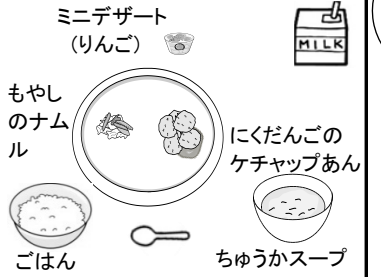
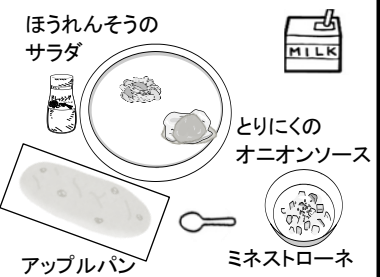
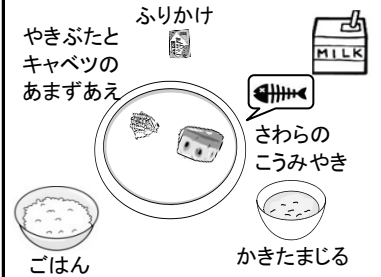
5(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
かきたまじる	さわらのこみみやき	
とうふ 30 (あ)	さわら 1 (あ)	
たまご 20 (あ)	こいくちしょうゆ 3	
かまぼこ 5 (あ)	さとう 2 (き)	
たまねぎ 20 (み)	ゆずかじゅう 0.5 (み)	
にんじん 10 (み)	す 1	
あおねぎ 5 (み)	でんぷん 0.2 (き)	
けずりぶし 2		
うすくちしょうゆ 2	やきぶたとキャベツのあますあえ	
こいくちしょうゆ 1	やきぶた 10 (あ)	
しお 0.2	キャベツ 20 (み)	
さけ 0.5	こまつな 5 (み)	
みりん 1	にんじん 5 (み)	
でんぷん 0.5 (き)	す 2	
	さとう 2 (き)	
	うすくちしょうゆ 1.5	
	ごまあぶら 0.3 (き)	
	737	35.1

6(火)	アップルパン	ぎゅうにゅう
ミネストローネ	とりにくのオニオンソース	
ベーコン 15 (あ)	とりにく 1 (あ)	
スパゲティ (ショート) 7 (き)	たまねぎ 8 (み)	
たまねぎ 30 (み)	しょうが 0.1 (み)	
キャベツ 20 (み)	にんにく 0.02 (み)	
じゃがいも 20 (き)	しお 0.1	
にんじん 10 (み)	こしょう 0.01	
セロリー 1 (み)	りんごピューレ 1 (み)	
トマト(かん) 5 (み)	あぶら 0.1 (き)	
にんにく 0.05 (み)	こいくちしょうゆ 1.8	
とりがらスープ 8	さけ 1.2	
ポークパイオン 3	さとう 1.8 (き)	
しお 0.2	でんぷん 0.3 (き)	
こしょう 0.03	ほうれんそうのサラダ	
うすくちしょうゆ 2	ほうれんそう 30 (み)	
さとう 0.3 (き)	にんじん 5 (み)	
あかワイン 1	ホールコーン 10 (み)	
	ドレッシング クラス1 (き)	
	(サウザンアイランド)	
	819	35.9

7(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
ちゅうかスープ	にくだんごのケチャップあん	
ぶたにく 10 (あ)	ミートボール 40 (あ)	
はるさめ 5 (き)	でんぷん 8.1 (き)	
こまつな 10 (み)	あげあぶら 2 (き)	
たまねぎ 20 (み)	トマトケチャップ 4	
にんじん 10 (み)	トマトピューレ 1.2 (み)	
はくさいキムチ 5 (み)	さとう 0.8 (き)	
しょうが 0.2 (み)	こいくちしょうゆ 0.3	
とりがらスープ 8	うすくちしょうゆ 0.8	
ポークパイオン 2	ウスターソース 0.4	
しお 0.2	あかワイン 0.2	
こしょう 0.03		
うすくちしょうゆ 3	もやしのナムル	
さけ 1	もやし 25 (み)	
あぶら 0.2 (き)	ほうれんそう 10 (み)	
	にんじん 5 (み)	
	すりごま 0.5 (き)	
	うすくちしょうゆ 1.5	
	さとう 0.3 (き)	
	しお 0.05	
	ごまあぶら 0.2 (き)	
	722	25.9

8(木)	ごはん	ぎゅうにゅう
ぎゅうすきどん	いわしのかりかりフライ	
ぎゅうにく 30 (あ)	いわしのかりかりフライ 3 (あ)	
いとこんにやく 30	あげあぶら 6 (き)	
はくさい 30 (み)		
たまねぎ 20 (み)	すのもの	
にんじん 10 (み)	ささみフレーク 10 (あ)	
えのきたけ 10 (み)	とりがらスープ 0.2 (あ)	
こいくちしょうゆ 5.5	にんにく 0.05 (み)	
さとう 3 (き)	ポークパイオン 2	
さけ 1	きゅうり 25 (み)	
みりん 0.5	す 1.6	
あぶら 0.2 (き)	さとう 1 (き)	
けずりぶし 2	うすくちしょうゆ 0.8	
	みりん 0.4	
	850	34.1

9(金)	ごはん	ぎゅうにゅう
カレーライス	だいごつツナのサラダ	
ぶたにく 25 (あ)	ツナ 5 (あ)	
じゃがいも 40 (き)	だいご 3 (あ)	
たまねぎ 40 (み)	きゅうり 10 (み)	
にんじん 20 (み)	にんじん 5 (み)	
りんごピューレ 5 (み)	こいくちしょうゆ 0.9	
しょうが 0.1 (み)	さとう 0.5 (き)	
とりがらスープ 6	みりん 0.35	
にんにく 0.05 (み)	マヨネーズ クラス1 (き)	
ポークパイオン 2		
あかワイン 1	フルーツゼリー	
ウスターソース 1	ぶどうゼリー 1 (き)	
のうこうソース 1		
こいくちしょうゆ 1		
トマトケチャップ 3		
しお 0.1		
あぶら 0.2 (き)		
こめこハヤシルウ① 8 (き)		
こめこハヤシルウ② 8 (き)		
でんぷん 0.5 (き)		
	843	26.9



12(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
のっぺいじる	とうふハンバーグのてりやきソース	
とりにく 15 (あ)	とうふハンバーグ 1 (あ)	
さといも 20 (き)	こいくちしょうゆ 2	
あぶらあげ 5 (あ)	さとう 1 (き)	
つきこんにやく 10	みりん 1	
にんじん 10 (み)	でんぷん 0.3 (き)	
だいご 20 (み)	からしあえ	
ごぼう 10 (み)	やきぶた 10 (あ)	
あおねぎ 5 (み)	キャベツ 20 (み)	
みりん 1	こまつな 10 (み)	
さけ 1	こいくちしょうゆ 1.5	
うすくちしょうゆ 3.6	さとう 1 (き)	
でんぷん 1 (き)	みりん 0.4	
けずりぶし 2	す 1	
	ようからし 0.08	
	729	30.2

13(火)	コッペパン	はっこうにゅう (プレーン)
コーンクリームスープ	ぶたヒレのソースふうみ	
ベーコン 10 (あ)	ぶたヒレに 1 (あ)	
クリームコーン 35 (み)	しょうが 0.2 (み)	
たまねぎ 30 (み)	でんぷん 8.35 (き)	
にんじん 15 (み)	あげあぶら 3 (き)	
ホールコーン 10 (み)	こいくちしょうゆ 0.6	
むきえだまめ 5 (み)	さけ 0.5	
だっしふんにゅう 1.5 (あ)	さとう 1.1 (き)	
ぎゅうにゅう 20 (あ)	ウスターソース 3.8	
バター 3 (き)		
こむぎこ 3.5 (き)	もやしサラダ	
あぶら 0.5 (き)	ちくわ 10 (あ)	
とりがらスープ 8	もやし 25 (み)	
ポークパイオン 3	ほしわかめ 0.3 (あ)	
なまクリーム 2 (き)	しるごま 0.5 (き)	
しるワイン 1	ドレッシング クラス1 (き)	
しお 0.4	(わふう)	
こしょう 0.03		
うすくちしょうゆ 0.15		
	742	31.7

14(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
とんじる	さばのこみみやき	
ぶたにく 20 (あ)	さば 1 (あ)	
あぶらあげ 5 (あ)	こいくちしょうゆ 3	
さつまいも 25 (き)	さとう 2 (き)	
だいご 15 (み)	ゆずかじゅう 0.5 (み)	
にんじん 10 (み)	す 1	
ごぼう 10 (み)	でんぷん 0.2 (き)	
あおねぎ 5 (み)	ほうれんそうのおひたし	
けずりぶし 2	ほうれんそう 30 (み)	
あかみそ 8 (あ)	えのきたけ 10 (み)	
しるみそ 2 (あ)	けずりぶし 0.5	
	うすくちしょうゆ 1.3	
	さとう 0.2 (き)	
	みりん 1	
	はなかつお クラス1 (あ)	
	788	38.8

15(木)	ごはん	ぎゅうにゅう
はっぼうさい	パオズ	
ぶたにく 30 (あ)	パオズ 1 (あ)	
にんにく 0.2 (み)		
しょうが 0.2 (み)	ごますあえ	
いか 15 (あ)	きりぼしだいご 2 (み)	
かまぼこ 10 (あ)	キャベツ 15 (み)	
キャベツ 50 (み)	にんじん 5 (み)	
たけのこ 10 (み)	しるごま 0.5 (き)	
にんじん 15 (み)	ごまあぶら 0.2 (き)	
チンゲンサイ 10 (み)	うすくちしょうゆ 1.7	
たまねぎ 40 (み)	さとう 1.3 (き)	
さけ 0.5	す 1.5	
あぶら 0.2 (き)	みりん 0.5	
ごまあぶら 0.3 (き)		
しお 0.2		
こしょう 0.03	ヨーグルト	
うすくちしょうゆ 3	ヨーグルト 1 (あ)	
さとう 0.3 (き)		
オイスターソース 1		
とりがらスープ 3		
ポークパイオン 3		
でんぷん 1.5 (き)		
	772	36.5

16(金)	こくとうパン	ぎゅうにゅう
マカロニスープ	とりにくのこみみやき	
ベーコン 15 (あ)	とりにく 1 (あ)	
マカロニ 5 (き)	しょうが 0.02 (み)	
(アルファベット)	バジル(チップ) 0.1	
はくさい 30 (み)	ローズマリー 0.04	
たまねぎ 30 (み)	パプリカ 0.05	
にんじん 10 (み)	しお 0.3	
セロリー 1 (み)	こしょう 0.01	
とりがらスープ 8	オリーブオイル 1 (き)	
ポークパイオン 3		
しるワイン 1	ポテトサラダ	
しお 0.2	じゃがいも 30 (き)	
こしょう 0.03	きゅうり 10 (み)	
うすくちしょうゆ 3	にんじん 5 (み)	
	ホールコーン 5 (み)	
	しお 0.05	
	こしょう 0.02	
	マヨネーズ クラス1 (き)	
	764	33.7

