

12月 給食献立表

令和7年									未満児
日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量	
1	月	星たべよ牛乳	ごはん カレイの和風ステーキ肉じゃが 豆腐の味噌汁 黄桃缶	あんバターサンド 麦茶	牛乳・カレイ・豚肉・豆腐・刻み揚げ 味噌・あんこ	星たべよ・米・油・砂糖・じゃがいも 食パン・バター	玉葱・人参・グリンピース わかめ・黄桃缶	134kcal 食塩相当量(g)	449 1.6
2	火	ばりんこ牛乳	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ かき玉スープ りんご	焼いも 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・卵	三幸ばりんこ・米・砂糖・ごま油 はるさめ・片栗粉・さつま芋	キャベツ・玉葱・人参・三色ピーマン きゅうり・もやし・チンゲン菜・白ねぎ・りんご	134kcal 食塩相当量(g)	517 1.3
3	水	ぼたぼた焼牛乳	焼きそば ジャーマンポテト 中華スープ パナナ	揚げ玉おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・ベーコン・豆腐	ぼたぼた焼・中華麺・油・じゃがいも 米・天かす	キャベツ・もやし・人参・青粉 玉葱・小松菜・白ねぎ バナナ	134kcal 食塩相当量(g)	534 1.7
4	木	ハッピーターン牛乳	ごはん 鶏肉の甘辛煮 さんぴらごぼう すまし汁 オレンジ	マカロニミートソース 麦茶	牛乳・鶏肉・豚肉・チーズ	ハッピーターン・米・砂糖・ごま油・ごま 麩・マカロニ・油	ごぼう・人参・玉葱 わかめ・オレンジ・トマト	134kcal 食塩相当量(g)	490 1.6
5	金	雪の宿牛乳	ごはん ポークチャップ かぼちゃサラダ コンソメスープ フルーツ缶	サッポロポテト 麦茶	牛乳・豚肉・ハム・スキムミルク	雪の宿・米・油・砂糖・マヨネーズ サッポロポテト	玉葱・南瓜・きゅうり・もやし・ほうれん草 人参・フルーツカクテル・みかん缶詰	134kcal 食塩相当量(g)	517 1.3
6	土	ぼたぼた焼	ナポリタン コンソメスープ	カステラドーナツ	ハム・ベーコン	ぼたぼた焼・ナポリタン・スパゲティ 油・砂糖・カステラドーナツ	玉葱・緑ピーマン・わかめ	134kcal 食塩相当量(g)	423 1.4
8	月	雪の宿牛乳	ごはん さばの味噌煮 納豆和え バイン缶	さつまいもケーキ 麦茶	牛乳・さば・味噌 納豆・かつお節	雪の宿・米・麩 さつまいも ホットケーキミックス・砂糖・バター いりごま	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり・わかめ 玉葱・バイン缶詰	134kcal 食塩相当量(g)	473 1.4
9	火	ばりんこ牛乳	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き シラスとキャベツの塩昆布和え 大根の味噌汁 りんご	コーントースト 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌 しらす・刻み揚げ・味噌	三幸ばりんこ・米・砂糖・ごま・ごま油 食パン・マヨネーズ	もやし・キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 大根・白ねぎ・りんご 玉葱・スイートコーン	134kcal 食塩相当量(g)	464 1.7
10	水	ハッピーターン牛乳	かきたまうどん とり天 胡麻ネーズ和え パナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	牛乳・卵・鶏肉・ハム	ハッピーターン・うどん・片栗粉 マヨネーズ・ごま・米	たまねぎ・白ねぎ・しいたけ・ブロッコリー スイートコーン・人参・バナナ・塩昆布	134kcal 食塩相当量(g)	526 1.8
11	木	ばかうけ牛乳	ごはん 豚肉と野菜のみそ焼肉 わかめサラダ ほうれん草のすまし汁 みかん	お好み焼き風ポテト 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・ツナ・かつお節	ばかうけ・米・ごま油・ごま・砂糖 じゃがいも・片栗粉	玉葱・人参・緑ピーマン・わかめ・キャベツ きゅうり・もやし・ほうれん草・白ねぎ みかん・青粉	134kcal 食塩相当量(g)	540 1.7
12	金	ソフトサラダ牛乳	冬野菜カレーライス ポテトサラダ わかめと豆腐のスープ フルーツ缶	カラフルゼリー 麦茶	牛乳・鶏肉・ハム・豆腐	ソフトサラダ・せんべい・米・油・じゃがいも マヨネーズ・カップゼリーの素	かぼちゃ・ほうれん草・玉葱・人参 きゅうり・わかめ・白ねぎ・フルーツカクテル みかん	134kcal 食塩相当量(g)	511 1.6
15	月	星たべよ牛乳	ごはん 白身魚フライ 肉じゃが 大根の味噌汁 りんご缶	手作りちんすこう 麦茶	牛乳・たら・豚肉・刻み揚げ・味噌	星たべよ・米・小麦粉・油・じゃがいも 砂糖	玉葱・人参・グリンピース 大根・ほうれん草・りんご缶	134kcal 食塩相当量(g)	482 1.4
16	火	ぼたぼた焼牛乳	ごはん マーボー茄子 切干大根と胡瓜の中華和え 中華スープ オレンジ	ピザトースト 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・ハム・チーズ	ぼたぼた焼・米・砂糖・片栗粉・ごま油 ごま・食パン	なす・白ねぎ しいたけ・切干大根・もやし・きゅうり ほうれん草・人参・わかめ・オレンジ・トマト 玉葱・三色ピーマン	134kcal 食塩相当量(g)	508 1.7
17	水	ばりんこ牛乳	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのツナマヨネーズ コンソメスープ パナナ	おかかおにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・チーズ・ツナ 糸かつお節	三幸ばりんこ・スパゲティ・油・砂糖 マヨネーズ・米・ごま	玉葱・人参・しめじ・トマト ブロッコリー・キャベツ・スイートコーン・もやし ほうれん草・バナナ	134kcal 食塩相当量(g)	556 1.4
18	木	ばかうけ牛乳	ごはん ミートローフ風 シーザーサラダ コーンスープ ぶどうゼリー	米粉のガトーショコラ カルビス	牛乳・豚肉・ベーコン チーズ・ホット	ばかうけ・米・パン粉・砂糖 マヨネーズ・カップゼリーの素・米粉	スイートコーン・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり	134kcal 食塩相当量(g)	589 1.5
19	金	雪の宿牛乳	ごはん 鶏肉のおろし煮 ひじきとツナのサラダ 白菜のみそ汁 フルーツ缶	ムース 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ・油揚げ・味噌	雪の宿・米・砂糖・ごま・ムース	大根・ひじき・もやし・きゅうり・人参・白菜 玉葱・フルーツカクテル・みかん缶	134kcal 食塩相当量(g)	438 1.6
20	土	ばかうけ	チャーハン 中華スープ	カスタードケーキ	卵・焼き豚	ばかうけ・米・油・砂糖・カスタードケーキ	玉葱・白ねぎ・人参・筍・ほうれん草	134kcal 食塩相当量(g)	448 1.2
22	月	ハッピーターン牛乳	ごはん 魚の竜田揚げ ひじき炒め煮 豚汁 バイン缶	パウンドケーキ 麦茶	牛乳・さば 刻み揚げ・豚肉・豆腐・味噌・卵	ハッピーターン・米・片栗粉・油・砂糖 ホットケーキミックス・マーマレード バター	ひじき・しいたけ・人参・しいんげん・大根 ごぼう・白ねぎ・バイン缶詰	134kcal 食塩相当量(g)	542 1.6
23	火	ソフトサラダ牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め 納豆サラダ じゃがいもの味噌汁 オレンジ	マシュマロフレーク 麦茶	牛乳・豚肉・納豆・味噌	ソフトサラダ・せんべい・米・片栗粉 マヨネーズ じゃがいも・片栗粉 マシュマロ・コーンフレーク・バター	玉葱・しょうが・ほうれん草・人参・もやし きゅうり・小松菜・白ねぎ・オレンジ	134kcal 食塩相当量(g)	539 1.7
24	水	ぼたぼた焼牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ風スープ りんご	いちごショートケーキ カルビス	牛乳・とりささみ・ホット	ぼたぼた焼・米・砂糖・じゃがいも いちごショートケーキ	グリンピース・ブロッコリー・コーン・人参・トマト キャベツ・玉葱・りんご	134kcal 食塩相当量(g)	497 1.5
25	木	星たべよ牛乳	ロールパン ポテトグラタン ツナサラダ コンソメスープ バナナ	プリン 麦茶	牛乳・鶏肉・チーズ・ツナ	星たべよ・ロールパン・じゃがいも パン粉・マヨネーズ プリンMixU	玉葱・しめじ・キャベツ・人参 スイートコーン・もやし・わかめ・バナナ	134kcal 食塩相当量(g)	490 1.6
26	金	ばりんこ牛乳	わかめご飯 タンポポチキン 切り干し大根の旨煮 お麩のすまし汁 黄桃缶	マリービスケット 麦茶	牛乳・鶏肉・刻み揚げ	三幸ばりんこ・米・油・砂糖・麩 マリービスケット	切干しだいこん・人参・しいたけ・玉葱 わかめ・黄桃缶	134kcal 食塩相当量(g)	416 1.6
27	土	ソフトサラダ	チキンライス コンソメスープ	チョコイスクッキー	鶏肉・エダムチーズ・卵	ソフトサラダ・せんべい・米・ラード・砂糖 油・チョコスコーン	玉葱・人参・グリンピース・ほうれん草	134kcal 食塩相当量(g)	445 1.7

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
495 kcal	18.3 g	17.6 g	175 mg	2.1 mg	184 μg	0.31 mg	0.34 mg	32 mg

12月 給食献立表

令和7年					未満児(刻み・もも)			
日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	月	星たべよ牛乳	ごはん カレイの和風ステーキ 肉じゃが 豆腐の味噌汁 黄桃缶	あんバターサンド 麦茶	牛乳・カレイ・豚肉・豆腐・刻み揚げ 味噌・あんこ	星たべよ・米・油・砂糖・じゃがいも 食パン・バター	玉葱・人参・グリンピース わかめ・黄桃缶	1杯分-(kcal) 449 食塩相当量(g) 1.6
2	火	ばりんこ牛乳	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ かき玉スープ りんご	焼いも 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・卵	三幸ばりんこ・米・砂糖・ごま油 はるさめ・片栗粉・さつま芋	キャベツ・玉葱・人参・三色ピーマン きゅうり・もやし・チンゲン菜・白ねぎ・りんご	1杯分-(kcal) 517 食塩相当量(g) 1.3
3	水	ぼたぼた焼牛乳	焼きそば ジャーマンポテト 中華スープ パナナ	揚げ玉おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・ベーコン・豆腐	ぼたぼた焼・中華麺・油・じゃがいも 米・天かす	キャベツ・もやし・人参・青粉 玉葱・小松菜・白ねぎ パナナ	1杯分-(kcal) 534 食塩相当量(g) 1.7
4	木	ハッピーターン牛乳	ごはん 鶏肉の甘辛煮 きんぴらごぼう すまし汁 みかん缶	マカロニミートソース 麦茶	牛乳・鶏肉・豚肉・チーズ	ハッピーターン・米・砂糖・ごま油・ごま 麩・マカロニ・油	ごぼう・人参・玉葱 わかめ・みかん・トマト	1杯分-(kcal) 484 食塩相当量(g) 1.6
5	金	雪の宿牛乳	ごはん ポークチャップ かぼちゃサラダ コンソメスープ フルーツ缶	サッポロポテト 麦茶	牛乳・豚肉・ハム・スキムミルク	雪の宿・米・油・砂糖・マヨネーズ サッポロポテト	玉葱・南瓜・きゅうり・もやし・ほうれん草 人参・フルーツカクテル・みかん缶詰	1杯分-(kcal) 517 食塩相当量(g) 1.3
6	土	ぼたぼた焼	ナポリタン コンソメスープ	カステラドーナツ	ハム・ベーコン	ぼたぼた焼・ナポリタン・スパゲティ 油・砂糖・カステラドーナツ	玉葱・緑ピーマン・わかめ	1杯分-(kcal) 423 食塩相当量(g) 1.4
8	月	雪の宿牛乳	ごはん さばの味噌煮 納豆和え お麩のすまし汁 バイン缶	さつまいもケーキ 麦茶	牛乳・さば・味噌 納豆・かつお節	雪の宿・米・麩 さつまいも ホットケーキミックス・砂糖・バター いりごま	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり・わかめ 玉葱・バイン缶詰	1杯分-(kcal) 473 食塩相当量(g) 1.4
9	火	ばりんこ牛乳	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き シラスとキャベツの塩昆布和え 大根の味噌汁 りんご	コーントースト 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌 しらす・刻み揚げ・味噌	三幸ばりんこ・米・砂糖・ごま・ごま油 食パン・マヨネーズ	もやし・キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 大根・白ねぎ・りんご 玉葱・スイートコーン	1杯分-(kcal) 464 食塩相当量(g) 1.7
10	水	ハッピーターン牛乳	かきたまうどん とり天 胡麻ネーズ和え パナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	牛乳・卵・鶏肉・ハム	ハッピーターン・うどん・片栗粉 マヨネーズ・ごま・米	玉葱・白ねぎ・しいたけ・ブロッコリー スイートコーン・人参・パナナ・塩昆布	1杯分-(kcal) 526 食塩相当量(g) 1.8
11	木	ばかうけ牛乳	ごはん 豚肉と野菜のみそ焼肉 わかめサラダ ほうれん草のすまし汁 みかん缶	お好み焼き風ポテト 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・ツナ・かつお節	ばかうけ・米・ごま油・ごま・砂糖 じゃがいも・片栗粉	人参・緑ピーマン・わかめ・キャベツ きゅうり・もやし・ほうれん草・白ねぎ みかん・玉葱・青粉	1杯分-(kcal) 480 食塩相当量(g) 1.6
12	金	ソフトサラダ牛乳	冬野菜カレーライス ポテトサラダ わかめと豆腐のスープ フルーツ缶	カラフルゼリー 麦茶	牛乳・鶏肉・ハム・豆腐	ソフトサラダ・せんべい・米・油・じゃがいも マヨネーズ・カップゼリーの素	かぼちゃ・ほうれん草・玉葱・人参 きゅうり・わかめ・白ねぎ・フルーツカクテル みかん	1杯分-(kcal) 511 食塩相当量(g) 1.6
15	月	星たべよ牛乳	ごはん 白身魚フライ 肉じゃが 大根の味噌汁 りんご缶	手作りちんすこう 麦茶	牛乳・たら・豚肉・刻み揚げ・味噌	星たべよ・米・小麦粉・油・じゃがいも 砂糖	玉葱・人参・グリンピース 大根・ほうれん草・りんご缶	1杯分-(kcal) 482 食塩相当量(g) 1.4
16	火	ぼたぼた焼牛乳	ごはん マーボー茄子 切干大根と胡瓜の中華和え 中華スープ みかん缶	ピザトースト 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・ハム・豆腐・チーズ	ぼたぼた焼・米・砂糖・片栗粉・ごま油 食パン	なす・玉葱・白ねぎ しいたけ・切干大根・もやし・きゅうり チンゲン菜・人参・みかん・トマト 三色ピーマン	1杯分-(kcal) 507 食塩相当量(g) 1.7
17	水	ばりんこ牛乳	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのツナマヨネーズ コンソメスープ パナナ	おかかおにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・チーズ・ツナ 糸かつお節	三幸ばりんこ・スパゲティ・油・砂糖 マヨネーズ・米・ごま	玉葱・人参・しめじ・トマト ブロッコリー・キャベツ・スイートコーン・もやし ほうれん草・パナナ	1杯分-(kcal) 556 食塩相当量(g) 1.4
18	木	ばかうけ牛乳	ごはん ミートローフ風 シーザーサラダ ほうれん草のスープ ばどうゼリー	米粉のガトーショコラ カルビス	牛乳・豚肉・ベーコン チーズ・ホット	ばかうけ・米・パン粉・砂糖 マヨネーズ・じゃがいも カップゼリーの素・米粉	スイートコーン・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・ほうれん草	1杯分-(kcal) 558 食塩相当量(g) 1.3
19	金	雪の宿牛乳	ごはん 鶏肉のおろし煮 ひじきとツナのサラダ 白菜のみそ汁 フルーツ缶	ムース 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ・油揚げ・味噌	雪の宿・米・砂糖・ごま・ムース	大根・ひじき・もやし・きゅうり・人参・白菜 玉葱・フルーツカクテル・みかん缶	1杯分-(kcal) 438 食塩相当量(g) 1.6
20	土	ばかうけ	チャーハン 中華スープ	カスタードケーキ	卵・焼き豚	ばかうけ・米・油・砂糖・カスタードケーキ	玉葱・白ねぎ・人参・筍・ほうれん草	1杯分-(kcal) 448 食塩相当量(g) 1.2
22	月	ハッピーターン牛乳	ごはん 魚の竜田揚げ ひじき炒め煮 豚汁 バイン缶	パウンドケーキ 麦茶	牛乳・さば 刻み揚げ・豚肉・豆腐・味噌・卵	ハッピーターン・米・片栗粉・油・砂糖 ホットケーキミックス・マーマレード バター	ひじき・しいたけ・人参・いんげん・大根 ごぼう・白ねぎ・バイン缶詰	1杯分-(kcal) 542 食塩相当量(g) 1.6
23	火	ソフトサラダ牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め 納豆サラダ じゃがいもの味噌汁 みかん缶	マシュマロフレーク 麦茶	牛乳・豚肉・納豆・味噌	ソフトサラダ・せんべい・米・片栗粉 マヨネーズ じゃがいも マシュマロ・コーンフレーク・バター	玉葱・しょうが・ほうれん草・人参・もやし きゅうり・小松菜・白ねぎ・みかん	1杯分-(kcal) 533 食塩相当量(g) 1.7
24	水	ぼたぼた焼牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ風スープ りんご	いちごショートケーキ カルビス	牛乳・とりささみ・ホット	ぼたぼた焼・米・砂糖・じゃがいも いちごショートケーキ	グリンピース・ブロッコリー・コーン・人参・トマト キャベツ・玉葱・りんご	1杯分-(kcal) 497 食塩相当量(g) 1.5
25	木	星たべよ牛乳	ロールパン ポテトグラタン ツナサラダ コンソメスープ パナナ	プリン 麦茶	牛乳・鶏肉・チーズ・ツナ	星たべよ・ロールパン・じゃがいも パン粉・マヨネーズ プリンMixU	玉葱・しめじ・キャベツ・人参 スイートコーン・もやし・わかめ・パナナ	1杯分-(kcal) 490 食塩相当量(g) 1.6
26	金	ばりんこ牛乳	わかめご飯 タンドリーチキン 切り干し大根の旨煮 お麩のすまし汁 黄桃缶	マリービスケット 麦茶	牛乳・鶏肉・刻み揚げ	三幸ばりんこ・米・油・砂糖・麩 マリービスケット	切干しだいごん・人参・しいたけ・玉葱 わかめ・黄桃缶	1杯分-(kcal) 416 食塩相当量(g) 1.6
27	土	ソフトサラダ	チキンライス コンソメスープ	チョコイスクッキー	鶏肉・エダムチーズ・卵	ソフトサラダ・せんべい・米・ラード・砂糖 油・チョコスコーン	玉葱・人参・グリンピース・ほうれん草	1杯分-(kcal) 445 食塩相当量(g) 1.7

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
491 kcal	18.1 g	17.4 g	173 mg	2.1 mg	183 μg	0.30 mg	0.34 mg	30 mg

12月 給食献立表

令和7年					以上児				
日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量	
1	月	牛乳	ごはん カレイの和風ステーキ 肉じゃが 豆腐の味噌汁 黄桃缶	あんバターサンド 麦茶	牛乳・カレイ・豚肉・豆腐・刻み揚げ 味噌・あんこ	米・油・砂糖・じゃがいも・食パン バター	玉葱・人参・グリンピース わかめ・黄桃缶	114kcal 食塩相当量(g)	525 1.6
2	火	牛乳	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ かき玉スープ りんご	焼いも 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・卵	米・砂糖・ごま油・はるさめ・片栗粉 さつま芋	キャベツ・玉葱・人参・三色ピーマン きゅうり・もやし・チンゲン菜・白ねぎ・りんご	114kcal 食塩相当量(g)	594 1.3
3	水	牛乳	焼きそば ジャーマンポテト 中華スープ パナナ	揚げ玉おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・ベーコン・豆腐	中華麺・油・じゃがいも・米・天かす バナナ	キャベツ・もやし・人参・青粉 玉葱・小松菜・白ねぎ バナナ	114kcal 食塩相当量(g)	581 1.8
4	木	牛乳	ごはん 鶏肉の甘辛煮 さんびらごぼう すまし汁 オレンジ	マカロニミートソース 麦茶	牛乳・鶏肉・豚肉・チーズ	米・砂糖・ごま油・ごま・麩・マカロニ 油	ごぼう・人参・玉葱 わかめ・オレンジ・トマト	114kcal 食塩相当量(g)	557 1.6
5	金	牛乳	ごはん ポークチャップ かぼちゃサラダ コンソメスープ フルーツ缶	サッポロポテト 麦茶	牛乳・豚肉・ハム・スキムミルク	米・油・砂糖・マヨネーズ・卵・味噌 バター	玉葱・南瓜・きゅうり・もやし・ほうれん草 人参・フルーツカクテル・みかん缶詰	114kcal 食塩相当量(g)	590 1.2
6	土	ぼたぼた焼	ナポリタン コンソメスープ	カステラドーナツ	ハム・ベーコン	ぼたぼた焼・ナポリタン・スパゲティ 油・砂糖・カステラドーナツ	玉葱・緑ピーマン・わかめ	114kcal 食塩相当量(g)	493 1.4
8	月	牛乳	ごはん さばの味噌煮 納豆和え お麩のすまし汁 パン缶	さつまいもケーキ 麦茶	牛乳・さば・味噌 納豆・かつお節	米・麩・さつまいも ホットケーキミックス・砂糖・バター いりごま	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり・わかめ 玉葱・パセリ缶詰	114kcal 食塩相当量(g)	575 1.4
9	火	牛乳	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き シラスとキャベツの塩昆布和え 大根の味噌汁 りんご	コーントースト 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌 しらす・刻み揚げ・味噌	米・砂糖・ごま・ごま油・食パン マヨネーズ	もやし・キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 大根・白ねぎ・りんご 玉葱・スイートコーン	114kcal 食塩相当量(g)	530 1.7
10	水	牛乳	かきたまうどん とり天 胡麻ネーズ和え パナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	牛乳・卵・鶏肉・ハム	うどん・片栗粉・マヨネーズ・ごま・米	たまねぎ・白ねぎ・しいたけ・ブロッコリー スイートコーン・人参・バナナ・塩昆布	114kcal 食塩相当量(g)	593 1.9
11	木	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のみそ焼肉 わかめサラダ ほうれん草のすまし汁 みかん	お好み焼き風ポテト 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・ツナ・かつお節	米・ごま油・ごま・砂糖・じゃがいも 片栗粉	玉葱・人参・緑ピーマン・わかめ・キャベツ きゅうり・もやし・ほうれん草・白ねぎ みかん・青粉	114kcal 食塩相当量(g)	581 1.6
12	金	牛乳	冬野菜カレーライス ポテトサラダ わかめと豆腐のスープ フルーツ缶	カラフルゼリー 麦茶	牛乳・鶏肉・ハム・豆腐	米・油・じゃがいも・マヨネーズ 加工ゼリーの素	かぼちゃ・ほうれん草・玉葱・人参 きゅうり・わかめ・白ねぎ・フルーツカクテル みかん	114kcal 食塩相当量(g)	545 1.5
15	月	牛乳	ごはん 白身魚フライ 肉じゃが 大根の味噌汁 りんご缶	手作りちんすこう 麦茶	牛乳・たら・豚肉・刻み揚げ・味噌	米・小麦粉・油・じゃがいも・砂糖	玉葱・人参・グリンピース 大根・ほうれん草・りんご缶	114kcal 食塩相当量(g)	553 1.4
16	火	牛乳	ごはん マーボー茄子 切干大根と胡瓜の中華和え 中華スープ オレンジ	ピザトースト 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・ハム・チーズ	米・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま 食パン	なす・白ねぎ しいたけ・切干大根・もやし・きゅうり ほうれん草・人参・わかめ・オレンジ・トマト 玉葱・三色ピーマン	114kcal 食塩相当量(g)	592 1.8
17	水	牛乳	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのツナマヨネーズ コンソメスープ パナナ	おかかおにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・チーズ・ツナ 糸かつお節	スパゲティ・油・砂糖・マヨネーズ・米 ごま	玉葱・人参・しめじ・トマト ブロッコリー・キャベツ・スイートコーン・もやし ほうれん草・バナナ	114kcal 食塩相当量(g)	629 1.4
18	木	牛乳	ごはん ミートローフ風 シーザーサラダ コーンスープ ぶどうゼリー	米粉のガトーショコラ カルビス	牛乳・豚肉・ベーコン チーズ・卵	米・パン粉・砂糖・マヨネーズ 加工ゼリーの素・米粉	スイートコーン・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり	114kcal 食塩相当量(g)	692 1.5
19	金	牛乳	ごはん 鶏肉のおろし煮 ひじきとツナのサラダ 白菜のみそ汁 フルーツ缶	ムース 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ・油揚げ・味噌	米・砂糖・ごま・ムース	大根・ひじき・もやし・きゅうり・人参・白菜 玉葱・フルーツカクテル・みかん缶	114kcal 食塩相当量(g)	495 1.6
20	土	ばかうけ	チャーハン 中華スープ	カスタードケーキ	卵・焼き豚	ばかうけ・米・油・砂糖・加工ドーナツ	玉葱・白ねぎ・人参・筍・ほうれん草	114kcal 食塩相当量(g)	494 1.4
22	月	牛乳	ごはん 魚の竜田揚げ ひじき炒め煮 豚汁 パン缶	パウンドケーキ 麦茶	牛乳・さば 刻み揚げ・豚肉・豆腐・味噌・卵	米・片栗粉・油・砂糖 ホットケーキミックス・マーマレード バター	ひじき・しいたけ・人参・いんげん・大根 ごぼう・白ねぎ・パセリ缶詰	114kcal 食塩相当量(g)	654 1.6
23	火	牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め 納豆サラダ じゃがいもの味噌汁 オレンジ	マシュマロフレーク 麦茶	牛乳・豚肉・納豆・味噌	米・片栗粉・マヨネーズ じゃがいも マシュマロ・コーンフレーク・バター	玉葱・しょうが・ほうれん草・人参・もやし きゅうり・小松菜・白ねぎ・オレンジ	114kcal 食塩相当量(g)	655 1.7
24	水	牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ風スープ りんご	いちごショートケーキ カルビス	牛乳・とりささみ・卵	米・砂糖・じゃがいも いちごショートケーキ	グリンピース・ブロッコリー・コーン・人参・トマト キャベツ・玉葱・りんご	114kcal 食塩相当量(g)	580 1.9
25	木	牛乳	ロールパン ポテトグラタン ツナサラダ コンソメスープ バナナ	プリン 麦茶	牛乳・鶏肉・チーズ・ツナ	ロールパン・じゃがいも・パン粉 マヨネーズ プリンMixU	玉葱・しめじ・キャベツ・人参 スイートコーン・もやし・わかめ・バナナ	114kcal 食塩相当量(g)	592 1.9
26	金	牛乳	わかめご飯 タンドリーチキン 切り干し大根の旨煮 お麩のすまし汁 黄桃缶	マリービスケット 麦茶	牛乳・鶏肉・刻み揚げ	米・油・砂糖・麩・マリービスケット	切干しだいごん・人参・しいたけ・玉葱 わかめ・黄桃缶	114kcal 食塩相当量(g)	465 1.6
27	土	ソフトサラダ	チキンライス コンソメスープ	チョコスクッキー	鶏肉・エダムチーズ・卵	ソフトサラダ・せんべい・米・ラード・砂糖 油・チョコスコーン	玉葱・人参・グリンピース・ほうれん草	114kcal 食塩相当量(g)	479 1.7

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
567 kcal	22.7 g	19.2 g	180 mg	2.5 mg	187 μg	0.38 mg	0.39 mg	32 mg