

12がつぶんきゅうしょくこんだてよていひょう

(しょうがっこう)

かみのかわちょうりつがっこうきゅうしょくセンター

ひづけ	たまご にゅう アレルギー	こ ん だ て め い		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な ざ い り よ う						
		ぎゅうにゅうは、まいにちです。 【★】の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 【●】の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる				
1 (か)		ごはん	マナーのひ ハンバーグおろしソースかけ こまつなとあぶらあげのごまいため みそしる	707 27.5 22.5 2.6	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ハンバーグ わかめ あぶらあげ	だいこん ねぎ にんじん	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら		
2 (すい)		くろ パン	かぼちやグラタン アスパラガスのサラダ チキンビーンズ	659 24.7 24.7 2.4	ぎゅうにゅう だいず	とりにく チーズ	アスパラ キャベツ にんじん	コーン たまねぎ グリーンピース	パン あぶら じゃがいも ドレッシング		
3 (もく)		ごはん	ミンチカツ ソース からしあえ まろやかみそしる	615 20.1 18.6 2.2	ぎゅうにゅう みそ	ミンチカツ あぶらあげ	こまつな にんじん ごぼう ねぎ	ごはん あぶら			
4 (きん)	★	ごはん	ポークしゅうまい (2) ★セルフちゅうかどん ミニゼリー (レモン)	629 23.4 17.5 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	しゅうまい うずらたまご	しいたけ キャベツ たまねぎ グリーンピース	ごはん かたくりこ	あぶら ゼリー		
7 (げつ)	★	むぎ ごはん	★あつやきたまご はくさいのゆずふうみあえ とりにくとだいこんのみそに	643 24.9 18.3 2.4	ぎゅうにゅう とりにく みそ	あつやきたまご さつまあげ	はくさい きゅうり ごぼう しいたけ	ごはん さとう ドレッシング	むぎ あぶら		
8 (か)		ごはん	かみかみきゅうしょく いかフライ ソース もやしのナムル みそしる	682 23.6 24.3 2.6	ぎゅうにゅう とうふ みそ	いか わかめ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ	ごはん ごま あぶら	ごまあぶら さとう ごはん		
9 (すい)		コッペ パン	にくだんご (2) ブロッコリーのサラダ コンソメスープ チョコクリーム	643 22.2 27.2 2.8	ぎゅうにゅう ベーコン	にくだんご	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コーン キャベツ	パン あぶら ドレッシング	じゃがいも チョコクリーム	
10 (もく)		ごはん	けんさんあゆ おしょうていきょうきゅうしょく あゆのかんろに じゃがいものうまに わかめのみそしる	664 28 14.7 2.3	ぎゅうにゅう わかめ みそ	あゆ ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう しょうが ねぎ	ごはん あぶら	じゃがいも さとう		
11 (きん)		ごはん	さむさにまけないきゅうしょく ふゆやさいかレー ほうれんそうサラダ りんごゼリー	693 22.9 15.5 2.4	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	とりにく	コーン たまねぎ カリフラワー しょうが ほうれんそう	にんじん ブロッコリー にんにく	ごはん あぶら	ゼリー さつまいも	
14 (げつ)		むぎ ごはん	けいちゃん ちゅうかふうコーンスープ おこめのババロア	665 23 18.7 1.7	ぎゅうにゅう みそ	とりにく ハム	にんにく キャベツ コーン ほうれんそう にら	ごはん あぶら	むぎ かたくりこ ババロア		
15 (か)		ごはん	あじフライ タルタルソース ブロッコリーソテー トマトスープ	659 23.9 22.1 2	ぎゅうにゅう ウインナー	アジフライ ベーコン	ブロッコリー たまねぎ キャベツ トマト パセリ	ごはん あぶら			
16 (すい)	★	チーズ パン	★ちゅうかめん みそラーメン (しる) だいこんサラダ	672 26.7 18 3.2	ぎゅうにゅう	やきぶた	もやし キャベツ にら だいこん きゅうり ブロッコリー	パン ごまあぶら さとう	ちゅうかめん あぶら		
17 (もく)		ごはん	けんさんやしおます おしょうていきょうきゅうしょく やしおますたまりづけやき しょうがあえ ちくぜんに	637 32.6 15.3 2.2	ぎゅうにゅう とりにく	やしおます	もやし しょうが ごぼう しいたけ さやいんげん	ごはん さとう	さといも あぶら		
18 (きん)		ごはん	しょくいくのひ& けんさんぎゅうにく おしょうていきょうきゅうしょく おまめのサラダ セルフぎゅうどん ミニフィッシュ	700 28.8 22.8 1.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげんまめ えんどうまめ こざかな	かまぼこ ひよこまめ	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん	えだまめ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	
21 (げつ)		むぎ ごはん	エンジョイ・イングリッシュティきゅうしょく (オーストラリア) とりにくのバーベキューソースがけ アスパラのソテー アルファベットスープ	680 28.2 23.7 2.2	ぎゅうにゅう ウインナー	とりにく ベーコン	しょうが ねぎ アスパラ コーン にんにく キャベツ にんじん	にんにく キャベツ にんじん	ごはん さとう あぶら	むぎ あぶら マカロニ	
22 (か)		ごはん	とうじきゅうしょく (とうじ:21にち) さばカレーじょうゆやき かんぴょうのきんぴら かぼちやのみそしる	690 25.3 23.3 2.9	ぎゅうにゅう さつまあげ みそ	さば ぶたにく あぶらあげ	にんじん かぼちや しいたけ	かんぴょう たまねぎ	ごはん ごまあぶら あぶら	さとう ごま	
23 (すい)	★	バター ロール	クリスマスきゅうしょく ★アンサンブルエッグ かいそうサラダ はくさいのクリームに せんたくデザート (①ガトーショコラ②クリスマスカップデザート ③ミルクプリン)	①752 ②711 ③694 26.1 25.4 26 31.8 29.7 29.7 3.2 3.2 3.1	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく	オムレツ とりにく	コーン だいこん にんじん たまねぎ グリーンピース	きゅうり はくさい たまねぎ	パン ごまあぶら じゃがいも あぶら	ごま さとう あぶら
24 (もく)		ごはん	さんまみぞれに ごまあえ スキーじる	617 23.3 18.4 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	さんま とうふ	にら もやし こまつな ごぼう	にんじん だいこん ねぎ	ごはん さつまいも	さとう ごま	
25 (きん)		わかめ ごはん	リクエストきゅうしょく (ほんごうしょう) とりにくのからあげ はるさめサラダ ワントンスープ みかんゼリー	691 24.2 18.4 3.4	ぎゅうにゅう とりにく	わかめ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう	もやし キャベツ きゅうり	ごはん あぶら ごまあぶら ワントン	かたくりこ はるさめ さとう ゼリー	



©小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26.8g、脂質18.0g、塩分2.0g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ 献立表にはおもな材料がのせてあります。それぞれの料理に使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。