



日	献立説明	献立	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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	カレー南蛮の日	カレー南蛮うどん 豆腐ナゲット こんにやくじゃこツナサラダ じゃがいもの甘辛煮	○	牛乳,豚ばら肉,押し豆腐, 鶏挽肉,刻み大豆, ちりめんじゃこ,ツナ	冷凍うどん,油,でんばん, 乾パン粉(大豆・卵・乳なし), 砂糖,潮菜こんにやく, ごま油,じゃがいも	生姜,にんにく,人参, 小松菜,ねぎ,玉葱, キャベツ,いんげん	569 kcal 26.7 g 26.8 g 2.4 g
2木		バターライスホワイトソースかけ 大根とひじきのサラダ パインゼリー	○	牛乳,鶏モモ肉, 干ひじき(アarus蓋,乾), アガー	米,バター,油, じゃがいも, 小麦粉,砂糖	パセリ,玉葱,人参,マッシュルーム, 白菜,グリーンピース, ホールコーン,大根,きゅうり, パインジュース,パイン・チビット	602 kcal 18.0 g 21.7 g 1.6 g
3金	郷土料理岩手県 ひつみの日	ごはん こんにやくのごま味噌田楽 野菜のゆず酢和え ひつみ汁 みかん	○	牛乳,赤味噌,絹ごし豆腐, 鶏モモ肉,油揚げ, けずり	米,こんにやく, 三温糖, 白すりごま,練りごま, 砂糖,白玉粉	大根,人参,キャベツ, ゆず果汁,ごぼう, ぶなしめじ,ねぎ,みかん	571 kcal 20.7 g 16.2 g 1.8 g
6月	姉妹都市 木島平村食材	マーボー白菜丼 野菜のピリ辛あえ ビーフンスープ りんご(木島平)	○	牛乳,鶏挽肉,刻み大豆, 赤味噌,鶏こま肉	米,油,砂糖, ごま油,でんばん, ビーフン	生姜,にんにく,白菜,人参, 玉葱,たけのこ,ねぎ,干し椎茸, 小松菜,きゅうり,大根,もやし, チンゲン菜,りんご	596 kcal 22.1 g 14.3 g 2.2 g
7火		黒砂糖食パン ポークトマトシチュー キャロットドレッシングサラダ	○	牛乳,豚肩肉, 大豆	黒砂糖パン,油, じゃがいも,小麦粉, バター,砂糖	セロリ,ぶなしめじ, エリンギ,人参,玉葱,にんにく, ホールトマト,キャベツ,きゅうり, もやし,ホールコーン,レモン果汁	613 kcal 23.8 g 27.8 g 2.1 g
8水	事納め	枝豆こんぶごはん 揚げだし豆腐 肉みそかけ 御事汁(おこしじる)	○	牛乳,塩昆布,押し豆腐, 豚挽肉,赤味噌, けずり,あずき,白味噌	米,小麦粉,油,砂糖, でんばん, こんにやく,里芋	枝豆,人参,玉葱, グリーンピース,ごぼう,大根	564 kcal 17.9 g 18.1 g 2.1 g
9木		にんにくチャーハン パリパリ春巻 大根の中華サガ	○	牛乳,豚肉,豚モモ肉	米,油,春雨,砂糖, でんばん,ごま油, 春巻きの皮,小麦粉,油	にんにく,葉ねぎ,生姜, ねぎ,たけのこ,人参, 干し椎茸,白菜,ニラ, 大根,きゅうり	600 kcal 19.3 g 22.4 g 2.1 g
10金	アロエヨーグルト の日	カレーライス メキシカンサラダ アロエヨーグルト	○	牛乳,豚肉,ひよこまめ, 赤いんげん豆, プレーンヨーグルト	米,油,じゃがいも, 小麦粉,油,バター, ワンタンの皮, オリーブ油	にんにく,生姜,玉葱,人参, きゅうり,ホールコーン, ブルーベリー,アロエ	641 kcal 21.5 g 20.7 g 1.9 g
13月		鮭ごはん 多度豆 素麺入りけんちん汁	○	牛乳,鮭,大豆,きな粉, 豚モモ肉,絹ごし豆腐, 油揚げ,けずり	米,油,砂糖, こんにやく,そうめん	小松菜,大根,人参, ごぼう,ねぎ	579 kcal 28.2 g 18.3 g 2.0 g
14火		中華風炊き込みごはん 野菜の中華風塩こんぶあえ 卵入りサンドウチゲ	○	牛乳,豚ばら肉, 塩昆布,木綿豆腐, あさりむきみ,卵, 白味噌	米,油,砂糖, ごま油,でんばん	人参,たけのこ,干し椎茸,ねぎ, キャベツ,きゅうり,にんにく, 生姜,白菜,ニラ,えのきたけ キムチ(無添加,エビ・魚なし)	566 kcal 24.0 g 20.7 g 2.4 g
15水		ハヤシライス 海藻サラダ 白ごま豆乳ゼリー	○	牛乳,豚モモ肉,大豆, 赤とさかのり, 海藻ミックス, アガー,豆乳	米,油,バター, 小麦粉,砂糖, 練りごま,黒みつ	にんにく,生姜,玉葱, 人参,マッシュルーム, もやし,キャベツ	695 kcal 23.8 g 25.3 g 2.0 g
16木		ごはん から揚げと高野豆腐の南蛮あえ 野菜ののり酢あえ 白菜と大根のみそ汁	○	牛乳,鶏モモ肉, 高野豆腐ダイス,大豆, 刻みのり,木綿豆腐, わかめ,赤味噌,白味噌	米,でんばん, じゃがいも,油, 砂糖	人参,ねぎ,キャベツ, もやし,小松菜,白菜, 大根,えのきたけ	596 kcal 21.5 g 20.0 g 2.2 g
17金	世界の料理 アメリカ合衆国	ジャンバラヤ コーンフレークサラダ クラムチャウダー	○	牛乳,鶏こま肉, ベーコン,あさりむきみ	米,オリーブ油, コーンフレーク,砂糖,油, じゃがいも, 小麦粉,バター	にんにく,玉葱,人参, ピーマン,マッシュルーム, キャベツ,ホールコーン, きゅうり,パセリ	573 kcal 20.1 g 21.5 g 2.0 g
20月	ぶりの日	ごはん のりの佃煮 ぶり大根 和風マセドアンサラダ	○	牛乳,焼きのり, ぶり,生揚げ	米,砂糖, じゃがいも,油	生姜,大根,人参, きゅうり,ホールコーン	569 kcal 23.1 g 18.8 g 1.8 g
21火		あんかけチャーハン パンサンスー マーラカオ(卵入り)	○	牛乳,刻み大豆, 豚挽肉,ロースハム, 卵,豆乳	米,油,ごま油, でんばん,春雨,砂糖, 強力粉,三温糖	ねぎ,生姜,人参,もやし, 白菜,むき枝豆, キャベツ,きゅうり	667 kcal 21.2 g 24.4 g 2.2 g
22水	冬至献立	梅若ごはん 鱈のゆず味噌焼き 大根の和風ジュレサラダ かぼちゃのいとこ煮(冬至かぼちゃ)	○	牛乳,炊き込みわかめ, 鱈,白味噌,けずり, 粉ゼラチン,あずき	米,砂糖, はちみつ,三温糖	刻みカリカリ梅, ゆず,大根,キャベツ, 人参,かぼちゃ	572 kcal 25.2 g 13.7 g 1.6 g
23木	リザーブ給食	ハムコーンピラフ 【リザーブ】フライドチキン 【リザーブ】ポークカツレツ カラフルサラダ サイダーポンチ オレンジジュース	×	ロースハム,鶏モモ肉, 調製豆乳, 豚ひれ肉, アガー	米,油,小麦粉, 乾パン粉(大豆・卵・乳なし), 砂糖	パセリ,にんにく,パプリカ, 玉葱,ホールコーン, グリーンピース,キャベツ,人参, きゅうり,みかん缶,パイン缶, レモン(果汁),アセロラジュース, オレンジジュース	665 kcal 24.4 g 22.7 g 2.4 g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう
だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。

選ぶ献立によって栄養価変わります。