

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
1	金	むぎごはん	牛乳	なかごうふゆやさいかレー くきわかめのサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ あおだいず チーズ	こめ おおむぎ じゃがいも さつまいも こめあぶら カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー きりほしだいこん キャベツ	682	23.3	
4	月	とりめし	牛乳	あつやきたまご わふうこめコマカロニサラダ けんちんじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご ツナ とうふ	こめ こめあぶら さとう だいずあぶら こめこ マカロニ じゃがいも こめあぶら	にんじん しめじ キャベツ だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ながねぎ	588	22.6	
5	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチ こまつなのごますあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず みそ	こめ こめあぶら こま さとう じゃがいも	しらたき キムチ ながねぎ きりほしだいこん もやし にんじん こまつな はくさい えのきたけ	604	24.0	
6	水	まるパン	牛乳	セルフのてりやきハンバーガー コールスローサラダ さつまいもとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	まるパン でんぷん さとう こめあぶら さつまいも こめこ	たまねぎ コーン ブロッコリー キャベツ にんじん パセリ	570	22.5	
7	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	686	29.9	
8	金	ごはん	牛乳	【大雪(たいせつ) 献立】 あつあげのみぞれボンず ゆきやくんこんツナマヨあえ たらのかすじる	ぎゅうにゅう あつあげ かまぼこ ツナ たら とうふ みそ	こめ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さけかす	だいこん レモンじる にんじん れんこん キャベツ ごぼう はくさい ながねぎ	648	26.5	
11	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい きりほしだいこんのいためナムル ちゅうかふうとろみスープ	ぎゅうにゅう たら ツナ ぶたにく なると	こめ ラード でんぷん パンこ こめぎこ さとう こめあぶら	とうもろこし たまねぎ にんにく にんじん きりほしだいこん にら はくさい メンマ チンゲンサイ	626	21.6	
12	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さめのたつたあげ アスパラなのこんぶあえ いもがらいいりしおこうじスープ	ぎゅうにゅう さめ こんぶ とうふ	こめ こめこ でんぷん こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん アスパラな もやし キャベツ いもがら	627	23.6	
13	水	こくとう コッペパン	牛乳	ホキのマヨコーンやき じゃがいもの ガーリックケチャップ はくさいとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ホキ たまご	コッペパン くらざとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら でんぷん	コーン にんにく たまねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう	599	27.1	
14	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	マーボースープ のりしおビーンズフィッシュ こんにゃくのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 大豆クラッシュ とうふ みそ だいず わかめ かたくちいわし あおのり	ちゅうかめん こめあぶら ねりごま でんぷん オリーブゆ こま さとう こめあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ にら キャベツ サラダこんにゃく	653	30.0	
15	金	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげカレーふうみ れんこんのきんぴら はくさいとさといものごまみそしる	ぎゅうにゅう めぎす さつまいも くきわかめ あつあげ みそ	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも ごま ねりごま	にんじん れんこん こんにゃく はくさい ほうれんそう ながねぎ	606	22.3	
18	月	むぎごはん	のむ ヨーグルト	セルフのしおだれやきにくどん みそポテト だいこんのかきたまちゅうかスープ	のむヨーグルト ぶたにく みそ あつあげ なると たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ ながねぎ レモンじる だいこん はくさい しめじ	611	25.4	
19	火	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ：いわてけん】 さけのみそマヨやき わかめのあえもの こめこのひつつみじる	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう こめこ	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	630	24.6	
20	水	クリスマス きゅう1 (ワン) グランプリきゅうしょく 健康委員会が考えた3つの献立の中から、全校投票で1番人気が高かった給食をいただきます。おたのしみに！								
21	木	ごはん	牛乳	【冬至(とうじ)こんだて】 かぼちゃのにくみそがらめ ゆずふうみあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおだいず とうふ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	かぼちゃ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん もやし ゆず だいこん こまつな	604	22.7	

一食平均エネルギー：624 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：16.4 g

食塩：1.8 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

12月の中郷産野菜
じゃがいも、さつまいも、だいこん、にんじん