



日・曜	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(木)	23日(木)			
献立名	新メニュー ごはん 味噌煮込みうどん 厚揚げのそぼろ煮 牛乳 瀬戸風味ふりかけ	コッペパン クリームシチュー キャベツのサラダ 牛乳	クリスマス献立 チキンライス マカロニスープ ポテトソテー 牛乳 クリスマスデザート	(は) ごはん トック ヤンニョムチキン 牛乳	小型パン きのこスパゲティ 豆サラダ 飲むヨーグルト(コアコア)	ごはん 粕汁 和風ハンバーグ 牛乳	黒糖パン 豆腐入り中華スープ 麻婆春雨 牛乳	終業式 	 休			
材料名および三色栄養	精白米	黄	コッペパン	黄	精白米	黄	小型パン	黄	精白米	黄	黒糖パン	黄
	うどん	黄	鶏肉	赤	豚肉	赤	ハーフスパゲティ	黄	豚肉	赤	鶏肉	赤
	油揚げ	赤	酒	黄	わかめ	黄	ベーコン	赤	油揚げ	赤	豆腐	赤
	大根	赤	じゃが芋	黄	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤	里芋	赤	白菜	赤
	ほうれんそう	赤	玉ねぎ	黄	人参	赤	人参	赤	つきこんにやく	赤	人参	赤
	人参	赤	人参	黄	人参	赤	ピーマン	赤	大根	赤	ニラ	赤
	青ねぎ	赤	パセリ	黄	生しいたけ	黄	しめじ	赤	人参	赤	うす口醤油	赤
	白味噌	赤	小麦粉	黄	うす口醤油	黄	エリンギ	赤	塩	赤	塩	赤
	白みそ	赤	バター	黄	塩	黄	にんにく	赤	胡椒	赤	胡椒	赤
	塩	赤	サラダ油	黄	胡椒	黄	サラダ油	赤	鶏がら	赤	鶏がら	赤
塩	赤	牛乳	黄	鶏がら	黄	酒粕	赤	豚骨	赤	豚骨	赤	
けずりぶし	赤	粉チーズ	黄	スープ	黄	けずりぶし	赤	スープ	赤	スープ	赤	
だし昆布	赤	塩	黄	ベーコン	赤	だし汁	赤	だし汁	赤	だし汁	赤	
だし汁	赤	胡椒	黄	じゃが芋	赤	チキンハンバーグ	赤	豚ミンチ	赤	豚ミンチ	赤	
鶏ミンチ	赤	鶏がら	黄	パセリ	赤	土生姜	赤	緑豆春雨	赤	緑豆春雨	赤	
土生姜	赤	スープ	黄	サラダ油	赤	砂糖	赤	人参	赤	人参	赤	
厚揚げ	赤	ポンス火腿	黄	塩	赤	こい口醤油	赤	青ねぎ	赤	青ねぎ	赤	
人参	赤	キャベツ	黄	胡椒	赤	みりん	赤	土生姜	赤	土生姜	赤	
枝豆むき身	赤	ホールコーン	黄	牛乳	赤	けずりぶし	赤	にんにく	赤	にんにく	赤	
片栗粉	赤	コーンクリームドレッシング	黄	クリスマスデザート	黄	だし汁	赤	赤味噌	赤	赤味噌	赤	
サラダ油	黄	牛乳	赤		黄	牛乳	赤	サラダ油	赤	サラダ油	赤	
砂糖	黄		赤		黄		赤	ごま油	赤	ごま油	赤	
こい口醤油	黄		赤		黄		赤	砂糖	赤	砂糖	赤	
みりん	黄		赤		黄		赤	こい口醤油	赤	こい口醤油	赤	
けずりぶし	赤		赤		黄		赤	みりん	赤	みりん	赤	
だし昆布	赤		赤		黄		赤	豆板醤	赤	豆板醤	赤	
だし汁	赤		赤		黄		赤	鶏がら	赤	鶏がら	赤	
牛乳	赤		赤		黄		赤	豚骨	赤	豚骨	赤	
瀬戸風味ふりかけ	赤		赤		黄		赤	スープ	赤	スープ	赤	
			赤		黄		赤	牛乳	赤	牛乳	赤	
			赤		黄		赤		赤		赤	
エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
中学	711kcal 31.2g 22.0g	739kcal 28.7g 27.2g	768kcal 23.5g 20.5g	780kcal 37.4g 18.0g	699kcal 28.2g 17.8g	742kcal 29.9g 22.8g	611kcal 28.0g 22.6g					

赤: 赤色の食品...体をつくるもとになるもの 黄: 黄色の食品...熱や力になるもの 緑: 緑色の食品...体の調子をととのえるもの

◇都合により、献立が一部変更になる場合があります。

◇(は)マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。

◇給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています。



	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
基準栄養量	830	27~42	18~28
今月平均栄養量	713	28.3	20.8