

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)
献立名	ちらしずし すまし汁 クリスマスチキン 牛乳	豚みそ丼 ワンタンスープ 牛乳	スイートポテトパン コーンスープ ミートボールのケチャップ煮 飲むヨーグルト(コアコア)	カレーライス フルーツミックス 牛乳	小型パン 中華そば ナムル チョコクリーム 牛乳	黒米ごはん チゲ風味噌汁 鶏肉のからあげ 牛乳	ごはん 中華スープ 白身魚の蒲焼き風 瀬戸風味ふりかけ 飲むヨーグルト(コアコア)	コッペパン マカロニスープ ポテトソーテー お祝いケーキ 牛乳	卒業式
材料名および三色栄養	精白米 ちらしずしの素 豆腐 かまぼこ わかめ 玉ねぎ 人参 青ねぎ うす口醤油 塩 けずりぶし だし昆布 だし汁 クリスマスチキン 揚げ油 牛乳	精白米 鶏肉 白菜 人参 ニラ ワンタンの皮 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 豚肉 土生姜 こい口醤油 酒 砂糖 玉ねぎ 小松菜 干し椎茸 サラダ油 にんにく 赤味噌 豆板醤 こい口醤油 砂糖 酒 みりん 牛乳	スイートポテトパン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ ホールコーン 人参 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ ミートボール 玉ねぎ えのき茸 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 飲むヨーグルト(コアコア)	精白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 サラダ油 豆乳 カレールー ウスターソース カレー粉 胡椒 水 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 牛乳	小型パン 中華麺 豚肉 白菜 人参 筍 青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 焼き豚 緑豆もやし 人参 ニラ 煎り胡麻 サラダ油 ごま油 砂糖 こい口醤油 豆板醤 チョコクリーム 牛乳	精白米 黒米 ごま塩 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 えのき茸 キムチ にんにく 土生姜 サラダ油 コチュジャン こい口醤油 赤味噌 けずりぶし だし汁 鶏肉 土生姜 こい口醤油 酒 小麦粉 片栗粉 揚げ油 牛乳	精白米 豚肉 白菜 もやし 人参 ニラ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ たら 小麦粉 片栗粉 揚げ油 砂糖 こい口醤油 みりん 水 瀬戸風味ふりかけ 飲むヨーグルト(コアコア)	コッペパン ミニウインナー シェルマカロニ 玉ねぎ キャベツ 人参 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ ベーコン じゃが芋 パセリ サラダ油 塩 胡椒 お祝いケーキ 牛乳	卒業式
赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
エネルギー/たんぱく質/脂質	729kcal 25.1g 21.9g	657kcal 27.4g 16.9g	670kcal 24.9g 16.8g	772kcal 20.4g 18.3g	649kcal 25.5g 27.4g	694kcal 36.0g 14.0g	698kcal 28.9g 12.4g	767kcal 27.3g 28.7g	

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)	脂質(g)
基準栄養量	830	27~42	18~28
今月平均栄養量	691	27.8	19.9

