

日	曜	献立名	赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
1	月	むぎごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ぶたにく あつあげ みそ	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん にら	あぶら さとう	さけ しょうゆ とりがらだし
		わかめスープ	わかめ	もやし はくさい にんじん しろねぎ	ごま	しょうゆ とりがらだし しお こしょう
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		チキンカレー	とりにく	しようが にんにく セロリー たまねぎ にんじん りんごピューレ トマトピューレ	さつまいも ジャガイモ こむぎこ あぶら バター	ワイン カレーこ ケチャップ ローリエ とりがらだし オールスパイス ウスターーソース しょうゆ しお こしょう
		ふくじんづけ 福神漬		ふくじんづけ		
3	水	フルーツカクテル		みかん もも パイン	カクテルゼリー	
		あけパン	きなこ		コッペパン あぶら さとう	しお
		牛乳	ぎゅうにゅう			
4	木	チキンチャップ	とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン	あぶら さとう	ケチャップ ウスターーソース しお こしょう
		キャベツスープ		キャベツ にんじん こまつな えのきだけ		しょうゆ しお こしょう とりがらだし
		むぎごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
5	金	ぶた肉と大根の韓国風煮物	ぶたにく	しようが にんじん だいこん しろねぎ	あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ コチュジャン しお とりがらだし
		パンサンスー	たまご	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ す しお
		むぎごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
8	月	ちくわの磯辺あげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら	
		うま塩キャベツ		キャベツ	ごまあぶら	しお こしょう とりがらだし
		さつま汁	とりにく みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも	あつけずり
9	火	新メニュー！ひじきが入った肉みそをご飯にかけて食べる！肉みそひじきそぼろ丼	とりにく ひじき みそ	にんにく しようが にんじん たまねぎ さやいんげん	むぎごはん あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		かきたま汁	たまご とうふ	はくさい にんじん こまつな	かたくりこ	しょうゆ あつけずり だしこんぶ しお
10	水	むぎごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		じゃがいものうま煮	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	じゃがいも あぶら さとう	さけ しょうゆ
		もやしとほうれん草のしらす和え	あぶらあげ ちりめんじやこ	もやし ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ
11	木	黒鶴パン牛乳	ぎゅうにゅう		ごくとうパン	
		チキンのかわりカツレツ	とりにく		こむぎこ マヨネーズ パンこ	しお こしょう ワイン からし
		ポトフ		だいこん にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし	じゃがいも	とりがらだし しょうゆ しお こしょう
12	金	ピーフンは主に日本を含めたアジア圏で食べられる種です。なにから作られているでしょう？ ①米粉 ②小麦粉 ③かたくり粉				
		むぎごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		かつおと大豆のあげ煮	かつお だいす	しようが	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	さけ しょうゆ みりん
13	木	ゆでキャベツ		キャベツ		しお
		ピーフンスープ	とうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ピーフン	とりがらだし しょうゆ しお こしょう
		むぎごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
14	金	ぶた肉と野菜のしょうが炒め	ぶたにく	しようが にんじん たまねぎ にら キャベツ	あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん しお こしょう
		すまじ芋	あぶらあげ	はくさい にんじん ほうれんそう えのきだけ		とりがらだし しょうゆ しお あつけずり だしこんぶ
		むぎごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
15	木	こうやどうふと高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ とりにく たまご	にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん しお あつけずり
		ツナともやしのごま酢あえ	ツナ	もやし にんじん こまつな	さとう ごま	しょうゆ す
		キムチチャーハン	とりにく	にんにく しようが たまねぎ にんじん しろねぎ キムチ	むぎごはん あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ とりがらだし しお
16	火	コーンサラダ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	コーンクリーミードレッシング	しお こしょう
		中華スープ		もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ		しょうゆ しお こしょう とりがらだし
		今年の給食もあとわずかです。少し早いですが2学期もがんばったみなさんへいつもと違ったテーザーをつけますね(*^-^*)				
17	水	コッペパン牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		チキンとポテトのカレーあげ	とりにく		じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら	さけ しお カレーこ
		冬野菜のとろみスープ		かぶ にんじん たまねぎ はくさい	かたくりこ	しょうゆ しお こしょう とりがらだし
18	木	おたのしみデザート			いちごクレープ	
		むぎごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しようが にんにく にんじん たまねぎ しろねぎ	あぶら さとう みそ ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ さけ とりがらだし テンメンジャン トウバンジャン
19	金	マヨネーズサラダ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	マヨネーズ	しお こしょう
		むぎごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		鮭の塩焼き	さば			
20	木	かんたん煮	とりにく さつまあげ こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく	さといも さとう	さけ しょうゆ みりん あつけずり
		鳥羽みかん		みかん		
		冬至の日です。冬至とは1年で1番夜が長い日のことです。この日にかぼちゃを食べると病気にならないと言われています。みなさんの健康を願ってみそ汁にかぼちゃを入れました♪				
21	火	かぼちゃん	ぶたにく	にんにく しようが たまねぎ にんじん しろねぎ しらたき	むぎごはん さとう	さけ みりん しょうゆ しお
		コーヒー牛乳	コーヒーぎゅうにゅう			
		かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ こまつな しめじ		あつけずり

都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。



2025年の給食もあとわずかです。

ふゆやす げんき 冬休みが元気にごせるようにしっかり食べましょう。

