

















日	曜	献立名		主 な 食 品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	月		チーズタッカルビ丼	米、麦、米サラダ油、鶏肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、生姜、三温糖、醤油、みりん、塩、コチュジャン、豆板醤、チーズ、でん粉	755	35.9	3.2	
			トックスープ	鶏がら、鶏肉、人参、小松菜、玉ねぎ、トック、醤油、塩、こしょう				
2	火		麦ごはん	米、麦	709	28.7	2.1	
			ぶり大根	ぶり、大根、黒こんにゃく、長ねぎ、生姜、酒、みりん、醤油、三温糖、だし煮干し				
			じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、油揚げ、わかめ、だし煮干し、赤みそ、白みそ				
3	水		醤油ラーメン	中華麺、豚骨、鶏がら、米サラダ油、生姜、にんにく、豚肉、人参、干し椎茸、キャベツ、緑豆もやし、ホールコーン、小松菜、長ねぎ、酒、塩、こしょう、醤油、ごま油	803	33.0	3.7	
			里芋の春巻き	春巻きの皮、里芋、牛乳、チーズ、鶏肉、玉ねぎ、米サラダ油、バター、塩、こしょう、なたねサラダ油、薄力粉				
			ピリ辛大根サラダ	人参、大根、ホールコーン、小松菜、醤油、ごま油、穀物酢、塩、豆板醤				
4	木		小松菜飯	中国地方献立	米、麦、小松菜、米サラダ油、塩、白ごま	772	29.9	2.3
			わにのフライ（広島県）	もうかざめ、塩、こしょう、酒、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油、中濃ソース				
			けんちょう（山口県）	鶏肉、豆腐、大根、人参、ごぼう、れんこん、干し椎茸、こんにゃく、米サラダ油、醤油、上白糖、酒、みりん				
			みかん	みかん				
5	金		どんどろけ飯	中国地方献立	米、麦、豚肉、人参、油揚げ、豆腐、干し椎茸、米サラダ油、三温糖、酒、塩、醤油	701	29.8	2.8
			小松菜とじゃこの卵焼き	鶏卵、小松菜、ちりめんじゃこ、みりん、醤油、だし削り節				
			根菜のさっぱり炒め	米サラダ油、れんこん、人参、切干大根、くきわかめ、三温糖、醤油、穀物酢、塩、白ごま、ごま油				
			ヨーグルト	ヨーグルト				
8	月		ビスキュイパン	子供パン、バター、鶏卵、上白糖、薄力粉	706	26.3	2.5	
			クリームシチュー	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ぶなしめじ、ブロッコリー、米サラダ油、薄力粉、米サラダ油、牛乳、クリーム、塩、こしょう、白ワイン、鶏がら				
			りんご	りんご				
9	火		麦ご飯	米、麦	762	28.5	2.6	
			たらのカラフル炒め	たら、でん粉、じゃが芋、なたねサラダ油、枝豆、人参、上白糖、醤油、トウバンジャン、トマトケチャップ				
			のりの佃煮	のり、醤油、三温糖、みりん、だし削り節				
			大根の味噌汁	油揚げ、長ねぎ、大根、わかめ、だし削り節、白みそ、赤みそ				
10	水		チキンカレー	米、麦、鶏肉、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、鶏がら、米サラダ油、薄力粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、醤油、はちみつ、トマトケチャップ、ガラムマサラ、塩、こしょう、赤ワイン	753	27.7	2.9	
			海藻サラダ	海藻ミックス、ホールコーン、キャベツ、人参、小松菜、米サラダ油、穀物酢、醤油、ごま油、三温糖				
11	木		麦ご飯	米、麦	700	29.2	3.3	
			めばるのねぎ味噌がけ	めばる、醤油、塩、酒、ごま油、長ねぎ、三温糖、みりん、白みそ				
			切干大根の煮物	切干大根、高野豆腐、人参、油揚げ、米サラダ油、三温糖、酒、みりん、醤油、だし削り節				
			けんちん汁	だし削り節、人参、ごぼう、大根、里芋、長ねぎ、豆腐、こんにゃく、ごま油、醤油、塩				
12	金		鶏ちゃんうどん	うどん、だし削り節、だし昆布、米サラダ油、生姜、にんにく、鶏肉、酒、キャベツ、にんじん、干し椎茸、かまぼこ、油揚げ、長ねぎ、醤油、こしょう	701	31.2	3.4	
			白菜のごま酢和え	ほうれん草、白菜、人参、白ごま、上白糖、醤油、穀物酢				
			ココアチーズ蒸しパン	薄力粉、ベーキングパウダー、ココア、チーズ、上白糖、米サラダ油、牛乳				
15	月		わかめとじゃこのご飯	米、麦、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ	700	28.5	3.8	
			おでん	だし煮干し、うすら卵、大根、昆布、こんにゃく、竹輪、さつま揚げ、ちくわぶ、じゃが芋、塩、醤油、みりん、酒				
			かぶとツナの和え物	かぶ、白菜、人参、ツナ、醤油、ごま油、酢、三温糖				
16	火		照り焼きフィッシュごぼうバーガー	子供パン、メルルーサ、白ワイン、生姜、醤油、でん粉、なたねサラダ油、三温糖、みりん、でん粉、ごぼう、人参、穀物酢、ノンエッグマヨネーズ	851	36.3	3.8	
			冬のクリームスープ	鶏がら、鶏肉、長ねぎ、じゃが芋、ほうれん草、人参、薄力粉、米サラダ油、バター、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、米サラダ油、白ワイン				
			みはや	みはや				
17	水		ガバオライス	米、麦、鶏肉、米サラダ油、バジルペースト、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、青ピーマン、赤ピーマン、酒、上白糖、醤油、オイスターソース、唐辛子、塩、ごま油	704	32.4	2.4	
			フォーのスープ	鶏がら、米サラダ油、生姜、鶏肉、水菜、人参、緑豆もやし、長ねぎ、フォー、酒、塩、こしょう、醤油				
18	木		ほうれん草のクリームスパゲティ	スパゲティ、薄力粉、米サラダ油、にんにく、ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草、ぶなしめじ、白ワイン、塩、こしょう、牛乳、生クリーム、シュレットチーズ	878	28.8	2.1	
			バリバリサラダ	ワンタンの皮、なたねサラダ油、キャベツ、きゅうり、人参、米サラダ油、上白糖、塩、穀物酢、醤油、白ワイン				
			チョコチップケーキ	薄力粉、ベーキングパウダー、鶏卵、上白糖、バター、チョコチップ				
19	金		塩昆布ふりかけごはん	米、麦、ちりめんじゃこ、白ごま、かつお節、塩昆布、穀物酢、みりん、醤油、上白糖	753	30.1	2.7	
			揚げ豆腐のそぼろあんかけ	豆腐、でん粉、薄力粉、なたねサラダ油、鶏肉、人参、玉ねぎ、米サラダ油、醤油、三温糖、酒、みりん、でん粉				
			浅漬け	キャベツ、きゅうり、塩、醤油、だし削り節				
			かきたま汁	だし削り節、鶏肉、玉ねぎ、人参、わかめ、酒、醤油、塩、でん粉、鶏卵				
20	月		キャロットピラフ	米、麦、鶏肉、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、セロリ、ホールコーン、塩、こしょう、白ワイン、醤油、米サラダ油、バター	872	33.4	2.8	
			クリスピーチキン	鶏肉、塩、こしょう、薄力粉、コーンフレーク、パン粉、なたねサラダ油				
			フレンチサラダ	キャベツ、小松菜、人参、穀物酢、上白糖、米サラダ油、塩、こしょう、からし				
			かぼちゃプリン	かぼちゃ、鶏卵、牛乳、上白糖、クリーム、グラニュー糖				
*食材購入の都合などで変更する場合があります。ご了承ください。					平均	758	30.6	2.9

○12月10日（水）に給食費の引き落としがあります。前日までに残高の確認をお願いいたします。

（3年生の引き落としは11月で終了しました。ご協力ありがとうございました。）

☆2学期の給食は22日（月）で終わりになります。3学期は1月9日（金）から給食が始まります。

冬至

今年、  
12/22

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられていました。  
冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

お正月  
おせち料理



1/7

七草粥



お雑煮



鏡餅→鏡開き

