



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い		え い よ う か		お も な ざ い り よ う						
		牛 乳	し ゆ し よ く	お か ず な ど	エ ネ ル ギ ー (kcal) たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g) 食 塩 相 当 量 (g)	あ か		み ど り		き い ろ	
						ち・にく・ほねを つくるもとになる		からだのちょうしを ととのえる		ねつやちからの もとになる		
1	月		あったか ぞうすい	いわしのカリカリフライ ちくさおひたし こめこのカステラ	613 24.5	25.8 2.3	ぎゅうにゅう とりにく たまご いわし	あぶらあげ とうにゅう	だいこん にんじん こまつな しらたき	もやし	こめ さといも じゃがいも あぶら	さとう ごま こめこ はちみつ
2	火		ごはん	あさりとわかめのスープ チンジャオロースー キウイフルーツ	586 25.6	18.3 1.7	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あさり	わかめ ぶたにく	にんじん ねぎ ピーマン だけのこ	キウイフルーツ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	でんぶん
4	木		ごはん	ほっこりおでん チキンチキンごぼう はやか(みかん)	636 25.5	17.7 2.0	ぎゅうにゅう ちくわ はんぺん いわし	こんぶ うすらのたまご とりにく	だいこん にんじん ごぼう えだまめ	はやか	こめ さとう でんぶん あぶら	ごま
5	金		きなこ あげパン	にくだんごスープ いもいっぱいサラダ	665 24.0	26.8 3.0	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく	だいす ハム	しょうが ねぎ しいたけ はくさい	にんじん こまつな えだまめ コーン	パン あぶら さとう でんぶん	はるさめ さつまいも じゃがいも 御不使用マヨネーズ
8	月		ごはん	ちゃんこじる かじゅうグミ あじのあげに きりぼしだいこんとやさいのあえもの	604 27.9	14.9 1.7	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あじ	ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん だいこん しめじ	はくさい こまつな きゅうり	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら	さとう ごま グミ
9	火		ちゃんぽん うどん	(ちゃんぽんうどんのスープ) あおだいすのしらあえふう こめこのマーラーカオ	609 24.1	22.2 2.7	ぎゅうにゅう とりにく イカ あさり	だいす ひじき とうにゅう	しょうが にんにく にんじん はくさい	しいたけ ねぎ こまつな ほうれんそう	うどん あぶら ごま さとう	こめこ コーンスターチ メープルシロップ
10	水		ごはん	ちくぜんに さばのこうみやき なっとうあえ	648 30.1	17.7 2.1	ぎゅうにゅう とりにく うすらのたまご さば	なっとう しらす かつおぶし	ごぼう にんじん こんにゃく だけのこ	えだまめ しょうが ねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら さとう さといも	
11	木		てづくりチョコ クリームパン	チキチキピーンズ てつちよきんサラダ バナナ	603 25.4	22.3 2.6	ぎゅうにゅう とりにく たまご とりにく だいす	ひじき イカ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	きゅうり ほうれんそう バナナ	パン さとう チョコレート コーンスターチ	あぶら じゃがいも 御不使用マヨネーズ
12	金		ぶたキムチ どん(ごはん)	(ぶたキムチどんのぐ) こうやどうふとしょうがのスープ フライピーンズ	624 26.0	17.9 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぶたにく しょうが	にんじん たまねぎ もやし だけのこ	はくさい らら しょうが キャベツ こまつな	こめ あぶら ひよこめめ でんぶん	さとう ごま
15	月	弁当の日です。お弁当を必ずお持ちください。										
16	火		むぎごはん	チキンカレー シーフードサラダ ひとくちピーチゼリー	641 25.1	17.0 2.4	ぎゅうにゅう とりにく エビ イカ	あさり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	キャベツ きゅうり コーン パセリ	こめ あぶら じゃがいも	ルウ ゼリー
17	水		きんぴらどん (ごはん)	(きんぴらどんのぐ) ぶりだいこん カリカリカリフラワー	671 28.6	21.6 1.7	ぎゅうにゅう とりにく ぶり		にんじん ごぼう れんこん しらたき えだまめ	だいこん しょうが こまつな カリフラワー ブロッコリー	こめ ごまあぶら さとう ごま	こむぎこ でんぶん あぶら
18	木		ごはん	ジャージャンどうふ こんがりキツネサラダ ひとくちりんごゼリー	635 24.1	18.9 2.2	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ	キャベツ きゅうり コーン	こめ あぶら じゃがいも さとう	オリブオイル ゼリー
19	金		しおらーめん (ちゅうかめん)	(しおらーめんのスープ) レバーのあげほのあえ ヨーグルト	586 26.7	16.5 3.0	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー ヨーグルト		しょうが にんにく にんじん たまねぎ	コーン キャベツ ねぎ ピーマン	こめ あぶら でんぶん さつまいも	さとう
22	月		とりにくのガパオ いためどん(ごはん)	(とりにくのガパオいため) スープはるさめ あおりんごゼリー	594 22.5	14.7 2.1	ぎゅうにゅう とりにく だいす うすらのたまご	わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	しめじ ピーマン バジル ねぎ チンゲンサイ	こめ あぶら はるさめ ごま	ゼリー
24	水		シナモンセサミ トースト	キャベツとウインナーのスープ あおりのポテトピーンズ	630 19.3	29.3 2.3	ぎゅうにゅう ウインナー だいす あおりの		たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう		こめ さとう ごま	じゃがいも あぶら
25	木		ごはん	じばさんやさいのたまごスープ とりにくとさつまいものうまに みかん	651 22.4	15.2 2.4	ぎゅうにゅう とりにく たまご		にんじん だけのこ コーン きくらげ トマト ねぎ みかん	れんこん しいたけ いんげん	こめ こめこ でんぶん さつまいも	あぶら さとう
26	金		ごはん	ハッシュドポーク もりのきのこサラダ ひとくちぶどうゼリー	674 22.6	21.3 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく		しょうが にんにく たまねぎ にんじん	キャベツ きゅうり しめじ まいたけ	こめ あぶら じゃがいも ルウ	ゼリー
29	月		ゆかりごはん	にくどうふ イカのさらさあげ オレンジ	643 29.4	18.2 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ イカ		たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	こまつな しょうが オレンジ	こめ さとう こまちふ でんぶん	あぶら
30	火		チーズトースト	はくさいのこめこチャウダー コーンサラダ りんご	625 22.9	25.6 2.7	ぎゅうにゅう チーズ とうにゅう ハム		たまねぎ にんじん はくさい キャベツ	きゅうり コーン りんご	こめ あぶら バター じゃがいも こめこ	あぶら さとう

給食費のお知らせ

11月分給食費4,500円は1月4日(火)に
 指定の口座から引き落としになります。
 前日までに残高確認および入金を済ませて
 いただきますよう、お願いいたします。

	栄養基準値	1か月平均
エネルギー	650kcal	628kcal
たんぱく質(※)	13~20%	25.1g
脂質(※)	20~30%	20.1g
食塩相当量	2.0未満	2.3g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、
 すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

給食にはこんな人たちがかわっています

給食には、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業に
 たずさわる人、食材を運んでくれる
 運搬業の人、そして、調理員さんなど、
 たくさんの方の手がかかわって、わたし
 たちのもとへと給食が届けられています。
 感謝の気持ちを持っていただきましょう。



地場産物がおいしい給食に!

子どもたちが毎日楽しみにしている学校給食には、地域の
 生産者の方が丹精込めてつくったさまざまな地場産物をたく
 さん取り入れられています。こうした取り組みは全国で
 すすすめられています。子どもたちは、学校給食を通して地
 域の食文化などについて理解を深めています。★25(木)
 は地場産物をたくさん使った西中と同じこんだてです!お楽しみに。

