

給食予定献立表

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
2(月) 554kcal 15%	こんにゃくごはん	米 強化米 かつおだし そうだがかつおだし しょうゆ 食塩 鶏肉 こんにゃく にんじん 油揚げ なたね油 三温糖 清酒
	牛乳	牛乳
	いわしかぼす味噌煮	いわし 味噌 かぼすソース(かぼす 水飴 甜菜糖) 砂糖 本みりん 米粉 食塩
	野菜の塩昆布和え くわいの唐揚げ	きゅうり キャベツ かぶ 食塩 塩昆布(昆布 醤油 砂糖 水あめ たんぱく加水分解物 乳糖 醸造酢 食塩) なたね油 食塩 酵母エキス 寒天 かつおエキス でんぷん) ごま油 ごま
3(火) 600kcal 15%	5・6年 カレーパン	子供パン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) 豚肉 たまねぎ にんじん ビーマン なたね油 ウスターソース トマトクチャップ 小麦粉 カレー粉 ブイヨン 食塩 白こしょう 小麦粉 カレー粉 パン粉 パセリ なたね油
	牛乳	牛乳
	ガルビュールスープ	無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん 長ねぎ スティックオ 手亡豆 なたね油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩 白こしょう
	ヨーグルト	乳 乳製品 砂糖 寒天 香料 甘味料 乳酸菌
3(火) 583kcal 16%	2~4年 鶏れんこんそばろ丼	米 強化米 / 鶏肉 れんこん しょうが なたね油 しょうゆ 三温糖 清酒 みりん ごま
	牛乳	牛乳
	ガルビュールスープ	無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん 長ねぎ スティックオ 手亡豆 なたね油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩 白こしょう
	ヨーグルト	乳 乳製品 砂糖 寒天 香料 甘味料 乳酸菌
4(水) 646kcal 15%	ビビンバ丼	米 強化米 / 豚肉 干しいたけ ぜんまい にんにく なたね油 しょうゆ 清酒 三温糖 豆板醤 にんじん 大豆もやし ほうれん草 ごま油 しょうゆ 京桜みそ みりん 豆板醤 三温糖 ごま
	牛乳	牛乳
	わかめスープ	豆腐 わかめ はくさい えのきたけ 長ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう ごま油
	和梨のマフィン	和梨缶 小麦粉 ベーキングパウダー バター グラニュー糖 はちみつ 鶏卵 豆乳 食物繊維
5(木) 541kcal 20%	もち麦ごはん	米 強化米 もち麦
	牛乳	牛乳
	納豆	大豆 納豆菌 納豆のたれ(植物性たんぱく加水分解物 醤油 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 昆布エキス かつおエキス 醸造酢 米発酵調味料 食塩 酵母エキス)
	大根のあつあつ煮	鶏肉 油揚げ だいこん にんじん こんにゃく かつおだし そうだがかつおだし みみそ しょうゆ 清酒 三温糖 揚げボール(たらすり身 いとよりすり身 馬鈴薯澱粉 植物油 ぶどう糖 砂糖 食塩 みりん) ほうれん草 緑豆もやし ひじき 昆布 しょうゆ みりん 三温糖 焼きのり
6(金) 601kcal 18%	トーフラーメン	中華めん / 豚肉 豆腐 たまねぎ 長ねぎ にんじん わかめ しょうが ごま油 しょうゆ 豆板醤 鶏がらスープ 豚骨スープ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
	牛乳	牛乳
	塩キャベツ	キャベツ にんにく ごま油 なたね油 食塩 ガラスープ ごま
	かぼちゃとカシューナッツの唐揚げ	カシューナッツ かぼちゃ 馬鈴薯でん粉 なたね油 食塩 白こしょう
9(月) 557kcal 17%	野菜を食べる 『パーコーハン』	米 強化米 鶏がらスープ 豚骨スープ 食塩 カリフローレ カリーノケール コールラビ にんにく しょうが 長ねぎ ごま油 しょうゆ 三温糖 ガラスープ 白こしょう 鶏卵 なたね油 / 豚肉 清酒 しょうゆ カレー粉 しょうが 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 カリフローレ にんじん なたね油 オイスターソース 三温糖 ガラスープ
	牛乳	牛乳
	こんにゃくサラダ	こんにゃく 無塩せきボンレスハム(豚もも肉 たん白加水分解物 水あめ 食塩 還元水飴 海藻ミネラル) きゅうり 緑豆もやし キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 三温糖 食塩 白こしょう ごま
	白ごはん	米 強化米
10(火) 590kcal 18%	牛乳	牛乳
	さばの味噌煮	さば みみそ みりん 三温糖 しょうが 清酒
	けんちん汁	豆腐 さといも だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ こまつな なたね油 かつおだし さばだし そうだだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖
	浅漬け	はくさい きゅうり 食塩 しょうゆ
11(水) 533kcal 19%	フレンチトースト	食パン(小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) 牛乳 鶏卵 三温糖 はちみつ グラニュー糖
	牛乳	牛乳
	野菜のスープ煮	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん しめじ なたね油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩
	海藻寒天サラダ	わかめ 昆布 荳わかめ 白とさかのり 青とさかのり 赤とさかのり 寒天 こんにゃく粉 増粘多糖類 きゅうり 緑豆もやし とうもろこし ごま油 米酢 三温糖 しょうゆ ごま
12(木) 651kcal 16%	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	四川豆腐	豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ナンプラー 甜面醬 豆板醤 三温糖 山椒 馬鈴薯でん粉 ごま油 三温糖 米酢 ごま油 ごま
	たくあん和え	たくあん(塩押しだいこん ぶどう糖果糖液糖 砂糖 発酵調味料 食塩 醸造酢 たん白加水分解物 梅酢) こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ 小麦 砂糖 ラード イースト こんにゃく 食塩 酒かす ベーキングパウダー たまねぎ キャベツ 豚肉 豚脂肪 大豆たん白 しょうゆ パン粉
13(金) 602kcal 15%	発芽玄米ごはん	米 強化米 発芽玄米 鶏エキス たん白加水分解物 しいたけ 生姜 ごま油 かきエキス 酵母エキス ブラックペッパー でん粉
	牛乳	牛乳
	ポークカレー	豚肉 カレー粉 食塩 白こしょう ひよこ豆 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく アップルソース(りんご 香料 酸味料 ビタミンC) なたね油 鶏がらスープ 豚骨スープ 野菜カレールウ(甘口) カレーフレーク カットマト缶 ウスターソース 赤ワイン
	甘夏みかんサラダ	キャベツ きゅうり 夏みかん缶 なたね油 米酢 三温糖 食塩 白こしょう
16(月) 507kcal 17%	白ごはん	米 強化米
	味付海苔	乾のり 砂糖 醤油 かつおだし 昆布だし 食塩 水飴 馬鈴薯澱粉 甘藷澱粉
	牛乳	牛乳
	茶碗蒸し	かにかま(魚肉 卵白 でん粉(小麦、馬鈴薯、コーン) かにエキス 食塩 発酵調味料 鶏卵 植物油 調味料 トレハロース タピオカでん粉 香料 トマト色素 パプリカ色素) しょうゆ 清酒 干しいたけ 三ツ葉 かつおだし そうだがかつおだし 昆布だし しょうゆ 三温糖 食塩 鶏卵
17(火) 561kcal 16%	きびなご黒胡麻フライ	きびなご パン粉 小麦粉 でん粉 黒胡麻 食塩 植物性たん白 植物性油脂 なたね油 食塩 三温糖
	なめこのみぞれ汁	豆腐 だいこん にんじん 長ねぎ なめこ こまつな かつおだし そうだがかつおだし 昆布だし しょうゆ みりん
	ターメリックライス	米 強化米 なたね油 鶏がらスープ ターメリック 食塩
	牛乳	牛乳
ポテトと豆の ミートソース和え	じゃがいも 豚肉 レッドキドニー たまねぎ にんじん にんにく なたね油 カットマト缶 トマトクチャップ トマトピューレ ウスターソース 赤ワイン ブイヨン 黒こしょう パセリ	
こまつなとわかめのサラダ	こまつな きゅうり とうもろこし わかめ しょうゆ 米酢 三温糖 ごま油 ごま	

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
18(水) 509kcal 18%	きび入りわかめごはん	米 強化米 もちきび わかめご飯の素(わかめ 水飴 食塩 昆布エキス 酵母エキス等)
	牛乳	牛乳
	白菜と肉団子のスープ	豚肉 鶏肉 たまねぎ しょうが 清酒 馬鈴薯でん粉 食塩 白こしょう 豆腐 はくさい にんじん 長ねぎ きくらげ 鶏がらスープ しょうゆ ガラスープ 黒こしょう ごま油
	からし酢和え	ほうれん草 キャベツ きゅうり 食塩 まぐろ油漬 しょうゆ 米酢 三温糖 からし粉 ごま
19(木) 568kcal 17%	きんぴらごはん	米 強化米 もち米 豚肉 しょうゆ ごぼう こんにゃく にんじん ごま油 しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 ごま
	牛乳	牛乳
	赤魚のゆず立田揚げ	赤魚 馬鈴薯澱粉 しょうゆ加工品 発酵調味料 ゆず果汁 生姜 なたね油
	さつまいもの味噌汁	さつまいも 豆腐 だいこん 長ねぎ こまつな かつおだし そうだがつおだし 昆布だし 米みそ
20(金) 568kcal 19%	子供パンスライス	子供パン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく ビタミンC)
	牛乳	牛乳
	タンドリーチキン	鶏肉 にんにく しょうが しょうゆ 食塩 ガラムマサラ カレー粉 トマトピューレ 鶏がらスープ トマトペースト 食塩 白こしょう
	ABCトマトスープ	無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) マッシュルーム たまねぎ じゃがいも にんじん カットトマト 馬 マカロニ なたね油
	学校ファームのヨーロッパ野菜サラダ	カリフラワー カーボロネロ カリーノケール にんにく オリーブ油 米酢 三温糖 食塩 黒こしょう
クリスマスケーキ	豆乳 砂糖 加工油脂 米粉 いちご 水飴 ぶどう糖果糖液糖 大豆粉 植物油 清涼飲料水 粉砂糖 加工澱粉 トレハロース カードラン アルギン酸エステル 乳化剤 炭酸Ca 膨張剤 セルロース ビタミンC 増粘多糖類 ピロリン酸第二鉄 酸味料 紅麴色素 香料 メタリン酸Na	

○献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

○栄養量は、3年生量のエネルギーとたんぱく質エネルギー比(献立全体のエネルギーに占める割合)を掲載しています。

○日本食品標準成分表(八訂)による計算値を掲載しています。

令和6年12月 平均	
エネルギー	611 kcal
たんぱく質	17%