



今月の 給食 目標	かんしゃ きも 感謝の気持ちをもって食事をしよう	こんだて 献立のねらい	おもなざいりよう						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			からだ 体をつくる(赤)	からだ 体の調子をととのえる(緑)	エネルギーになる(黄)				
8 (木)	ちから 力うどん 牛乳 れんこんと小松菜のごま和え みかん	ぎょうじ 行事食 「鏡開き」	牛乳 ぶた肉	あぶらあげ かまぼこ	れんこん こまつな たまねぎ しめじ	キャベツ ねぎ にんじん みかん	うどん もち さとう	ごま	661 759
9 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ひじきの五目煮 鶏団子入りみそ汁	あか 赤の食品 「ひじき」	牛乳 ひじき あぶらあげ	とり肉 だいず みそ	にんじん えだまめ ほうれんそう	干しいたけ たまねぎ キャベツ	米 さといも 油 こんにゃく	むぎ さとう パン	677 825
13 (火)	キャロットパン 牛乳 ビーフシチュー 野菜のレモン和え	しょくじ 食事のマナー 「偏食」	牛乳	牛肉	にんじん いんげん キャベツ マッシュルーム	たまねぎ カリフラワー きゅうり レモン	キャロットパン じゃがいも こむぎこ	さとう	655 812
14 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 卯の花炒り さばの幽庵焼き	きせつ 季節を味わう 食事「冬」	牛乳 おから	さば あぶらあげ	ゆず ごぼう えだまめ ねぎ	にんじん 干しいたけ だいこん	米 さといも 油	むぎ さとう でんぶん	638 780
15 (木)	チキンライス 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 野菜スープ	しょくじ 食事と感謝	牛乳 ベーコン	とり肉 ぶた肉	たまねぎ とうもろこし はくさい かぼちゃ	にんじん グリンピース えのきだけ	米 油 パン	むぎ じゃがいも	625 777
16 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 の酢の物 とり 鶏ちゃんこ鍋 なべ 茎わかめ	りょうり 料理の名前 「ちゃんこ」	牛乳	とり肉 あいがも肉 あつあげ くきわかめ ちくわ	にんじん はくさい ねぎ キャベツ	だいこん ねぎ きゅうり	米 さつまいも ごま油 でんぶん	むぎ こんにゃく さとう	640 783
19 (月)	ルーローハン 牛乳 春雨スープ パインゼリー	せかい 世界の食事 「台湾」	牛乳	ぶた肉	にんじん たまねぎ たけのこ もやし	こまつな 干しいたけ チングン菜 レタス にら	米 はるさめ ゼリー	むぎ さとう	635 762
20 (火)	コッペパン 牛乳 スパゲッティサラダ 白菜スープ	みどり 緑の食品 「セロリ」	牛乳 ぶた肉 ツナ	とり肉 ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし セロリ	マッシュルーム キャベツ はくさい きゅうり	コッペパン さとう マヨネーズ スパゲッティ	むぎ マヨネーズ	625 767
21 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 おひたし とりにく 鶏肉の香味だれかけ	ふゆ 冬の食生活 「かぜの予防」	牛乳 さけ	とり肉 みそ あぶらあげ	だいこん ごぼう もやし	ねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ	米 さとう でんぶん	むぎ 油 こんにゃく	684 828
22 (木)	ごもく 五目あんかけそば 牛乳 ヨーグルトババロア	おやつのとり方	牛乳 やきぶた	ぶた肉 わかめ	キャベツ にんじん きゅうり きぬさや	きくらげ たまねぎ はくさい たけのこ	中華めん でんぶん	ババロア	668 795
23 (金)	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ オレンジ	がっこう 学校給食の 歴史	牛乳	ぶた肉	たまねぎ グリンピース キャベツ カリフラワー	にんじん ブロッコリー オレンジ	米 油	むぎ じゃがいも	623 753
26 (月)	けいはん 鶏飯(きざみのり) 野菜の梅肉和え 牛乳	ぜんこく 全国味めぐり 「鹿児島県」	牛乳 たまご ちくわ	とり肉 のり	干しいたけ ねぎ きゅうり だいこん	いんげん うめ にんじん キャベツ	米 さとう スイートポテト	むぎ ごま油	644 754
27 (火)	コッペパン 牛乳 コールスローサラダ ミルクスープ	おも で 思い出の 学校給食	牛乳 とり肉	くじら ハム	キャベツ にんじん はくさい パセリ	きゅうり たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも 油	むぎ でんぶん さとう	639 789
28 (水)	ごはん 牛乳 さわらの塩麹焼き きんぴらごぼう 福地小のおもてなしとん汁	こどもたちが かんが こだて 考 え た 献 立 「福地小学校」	牛乳 ぶた肉	さわら みそ	ごぼう れんこん だいこん	にんじん はくさい ねぎ	米 さつまいも こんにゃく	むぎ さとう ごま油	635 772
29 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ナムル ヤンニヨムチキン	せかい 世界の食事 「韓国」	牛乳	とり肉	にんじん ほうれんそう はくさい チングンサイ	もやし たまねぎ	米 トック ごま油	むぎ でんぶん さとう	687 832
30 (金)	ぶたにく 豚肉と弥高こんにゃくの炒め丼 とうふ汁 豆腐汁 牛乳 岡山県産ゆずレモンミニゼリー	じば 地場産物 「弥高こんにゃく」	牛乳 とうふ	ぶた肉 かまぼこ	たまねぎ ねぎ だいこん	ごぼう しめじ にんじん	米 こんにゃく さとう ゼリー	むぎ さとう	637 774

☆天候等により献立を変更する場合があります。