



給食こんだてひょう

| 1 | 月 | わかめご飯 鮭のねぎ塩焼き ピリ辛こんにゃく 呉汁 | 牛乳 |
|----|---|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2 | 火 | ハムチーズパン さつま芋のシチュー キャベツと大根のサラダ ゆずドレッシング | 牛乳 |
| 3 | 水 | きび入りご飯 鯛の甘辛煮 昆布野菜 つぼん汁 | 牛乳 |
| 4 | 木 | 中華丼 青菜のナムル 五目汁 りんご | 牛乳 |
| 5 | 金 | ツナとおろし大根のスパゲッティ 鶏肉のマスタード焼き 豆腐とレタスのスープ | 牛乳 |
| 8 | 月 | 焼きおにぎり ししゃものから揚げ 磯香和え 豚汁 | 牛乳 |
| 9 | 火 | ワインナーロールパン ポークピーンズ コールスローサラダ 玉葱ドレッシング | 牛乳 |
| 10 | 水 | みそラーメン チーズとひじきの春巻き ごま大根 みかん | 牛乳 |
| 11 | 木 | ピラフ 鶏肉のコンフィ ブロックリーソテー 野菜スープ | 牛乳 |
| 12 | 金 | ふりかけごはん ホキのみぞマヨネーズ焼き かぶときゅうりの即席漬け のっつい汁 | 牛乳 |
| 15 | 月 | ナポリタンサンド チンゲン菜と鶏肉のクリーム煮 よくばりサラダ 中華ドレッシング | 牛乳 |
| 16 | 火 | ビビンバ 春雨スープ りんご | 牛乳 |
| 17 | 水 | ちゃんぽんうどん 重芋クロッケ ピリカラきゅうり | 牛乳 |
| 18 | 木 | ごはん 鯛の味噌煮 切干大根の煮物 けんちん汁 | 牛乳 |
| 19 | 金 | キムタクごはん いかの変わり揚げ ごま和え にらと卵のみぞ汁 | 牛乳 |
| 22 | 月 | ほうとう カき揚げ ちくわの磯辺揚げ 白菜のゆず和え | 牛乳 |
| 23 | 火 | エクレアパン 鶏手羽のつけ焼き 青菜とコーンのソテー ミネストローネ | 牛乳 |
| 24 | 水 | 冬野菜のカレーライス 福神漬け わかめサラダ しょうゆドレッシング 豆乳アイス | 牛乳 |

中栄 学年 年量	エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄分	ビタミン				塩分
						A	B1	B2	C	
	kcal	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g
	600	26.3	22.6	362	2.6	292	0.43	0.58	37	3.0

< 給食目標 >

寒さに負けない食事を知ろう！



※都合により献立を変更する場合があります。