



献*立*表



日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						
					赤（血や筋肉になる）		黄（体温や力になる）		緑（体の調子を整える）		
					たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	ビタミンA	ビタミンC	
1	金		黒糖パン 牛乳 マーガリン	鶏肉のハーブ焼き さつまいもサラダ 冬野菜のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	黒糖パン パン粉 さつまいも	オリーブオイル マヨネーズ マーガリン	パセリ バジル にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 白菜 コーン	玉ねぎ 大根
4	月		ごはん 牛乳	大豆のすり身揚げ ほうれん草とひじきのごま和え 卵うどん汁	すり身 大豆 卵	牛乳 芽ひじき	ごはん でんぷん うどん	油 ごま	にんじん ほうれん草 小松菜	ごぼう 玉ねぎ コーン	もやし しいたけ
5	火		小松菜のカレーそぼろごはん 牛乳 みかん	厚焼き卵 シャキシャキあえ 白菜のみそ汁	鶏肉 卵 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ごはん でんぷん	油 ごま	小松菜 チンゲンサイ にんじん	もやし れんこん 白菜	しめじ ねぎ みかん
6	水		ごはん 牛乳	鶏肉のトマトチーズ焼き ビタミンチャージサラダ ポトフ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	ごはん じゃがいも	オリーブオイル	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	白菜 コーン レモン	かぶ キャベツ 玉ねぎ
7	木		ごはん 牛乳	魚の香味ソースがけ 水菜のサラダ 元気いっぱい鍋	ホキ 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	ごはん	油 	にら 水菜 にんじん	生姜 にんにく もやし キャベツ	玉ねぎ 白菜 しいたけ 大根 ねぎ
8	金	五箇山献立	桜ごはん 牛乳	紅葉（こうよう）揚げ 山の新緑あえ 雪あかり汁	豚肉 五箇山豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	ごはん 米粉 さつまいも	油 えごま	ピーマン にんじん 小松菜 かぼちゃ	梅 りんご キャベツ	大根 白菜 ねぎ
11	月		さといもごはん 牛乳	鶏肉の天ぷら れんこんのごま和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	ごはん 里芋 てんぷら粉 花麩	油 ごま	にんじん 三つ葉	枝豆 れんこん キャベツ	きゅうり コーン 玉ねぎ しいたけ
12	火		ごはん 牛乳 りんご	五箇山豆腐チャンプルー かぶの昆布和え きのこのみそ汁	五箇山豆腐 豚肉 卵 かつお節 味噌	牛乳 刻み昆布	ごはん でんぷん じゃがいも	油	ピーマン にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ かぶ キャベツ	なめこ えのき しめじ ねぎ りんご
13	水		ごはん 牛乳	松風（まつかぜ）焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁	五箇山豆腐 卵 鶏肉 味噌 さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 長ひじき	ごはん パン粉 里芋	ごま ごま油	にんじん	玉ねぎ コーン ごぼう	大根 ねぎ
14	木	なんと 自然給食 ものがたり (フレンチ給食)	にんじんフォカッチャ 牛乳	サーモンのミルフィーユ仕立て カリフラワーと人参のエチューベ さつま芋と柿のサラダ ヨーグルト風味 キャベツのスープ	トラウトサーモン ベーコン 	牛乳 チーズ 生クリーム ヨーグルト	にんじんフォカッチャ パイ さつまいも	オリーブオイル マヨネーズ バター	にんじん ほうれん草 パセリ	カリフラワー 柿ごのみ レモン にんにく 	キャベツ
15	金		ごはん 牛乳 フルーツキャロットゼリー	ししゃもフライ 春雨あえ 鶏肉と野菜のうま煮	ししゃも 大豆 鶏肉 高野豆腐	牛乳 わかめ	ごはん パン粉 小麦粉 春雨	油 ごま	にんじん いんげん	きゅうり みかん キャベツ	しいたけ 玉ねぎ 大根 オレンジ りんご
18	月		ごはん 牛乳	酢豚 豆腐とほうれん草のごまスープ	豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳	ごはん でんぷん じゃがいも	油 ごま油 ねりごま ごま	にんじん ピーマン ほうれん草	生姜 玉ねぎ たけのこ	しいたけ にんにく しめじ きくらげ ねぎ
19	火	食育の日 (熊本県)	高菜めし 牛乳	いわしの生姜煮 カリフラワーのゆかり和え つぼん汁	卵 いわし 鶏肉 豆腐	牛乳	ごはん 里芋	ごま油 ごま	高菜 ブロッコリー しそ にんじん	生姜 カリフラワー かぶ ごぼう	大根 しいたけ ねぎ
20	水		ビーンズカレー 牛乳	チーズオムレツ 白菜サラダ	豚肉 ミックスビーンズ 大豆 卵	牛乳 チーズ	ごはん 麦 さつまいも でんぷん	油 オリーブオイル	にんじん 	コーン にんにく 玉ねぎ	白菜 りんご きゅうり
21	木	冬至献立	ごはん 牛乳	魚のゆずみそかけ キャベツのコーンあえ かぼちゃのそぼろ煮	ふくらぎ 味噌 鶏肉	牛乳 茎わかめ	ごはん 米粉 でんぷん	油	にんじん かぼちゃ	ゆず キャベツ コーン 生姜	玉ねぎ しいたけ グリーンピース
22	金	クリスマス 献立	はちみつパン 牛乳 クリスマスデザート	手作りハンバーグ ブロッコリーのアーモンドサラダ ミルクスープ	牛肉 豚肉 豆腐 卵 豆乳	牛乳	はちみつパン パン粉 じゃがいも	アーモンド オリーブオイル	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ 白菜	コーン いちご

○材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。



