

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
1	水	○	ゆかりごはん とりだんごじる ハガツオのてりやき はくさいのおかかあえ(しょうゆ、お かか)	ぎゅうにゅう かつおぶ しだしこんぶ とりだ んご あぶらあげ はが つお	こめ さとう かたくり こ	にんじん だいこん ねぶかねぎ しょうが はくさい ほうれんそ う	585	32.4		
2	木	○	かしわパン チキンカチャトーラ てづくりメンチカツ(ソース) エリンギのソテー	ぎゅうにゅう とりもも にく ぶたひきにく と りひきにく	かしわパン オリーブあ ぶら じゃがいも さと う こむぎこ あぶら パ ンこ	にんにく たまねぎ にんじん ぶ ななめじ トマト キャベツ エリ ンギ	691	32.3	世界の料理 せかい りょうり ●3日:中国「八宝菜」 ちゅうごく はつぼうさい 中華料理の一つで、野菜 ちゅうかりょうり ひと やさい をたっぷり使用した炒め物 をたっぷり使用した炒め物 です。八宝菜の「八」は八 はつぼうさい はち はつ 種類という意味ではなく、 しゅるい いみ 「多くの」という意味です。 おお 給食では、ごはんの上にか きゅうよく うえ けて提供します。 ていきょう	
3	金	○	ちゅうかどん(ごはん、はつぼうさい) はるさめサラダ(ちゅうかド レッシング) みかん(なま)	ぎゅうにゅう ぶたかた にく なると	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら りよく とうはるさめ	しょうが にんにく たまねぎ に んじん たけのこ ほしいたけ はくさい もやし キャベツ みか ん	569	21.2		
6	月	○	ごはん とんじる さばのこうみやき きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう ぶたかた にく もめんどうふ し ろみそ あかみそ かつ おぶし さば さつまあ げ	こめ あぶら さといも こんにやく ごまあぶら さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぶ かねぎ にんにく きりぼしだい こん ほしいたけ	620	34.1		
7	火	○	あさやきしょくパン(ももジャム) ヨーグルトドリンク あおだいずチャウダー メルルーサのフライ(ソース)	ヨーグルトドリンク ベーコン あおだいずペースト と うにゅう メルルーサ	しょくパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶ ら さとう くずこ	にんじん たまねぎ クリームコーンかんづめ おうと うかんづめ レモンかじゅう	591	28.1		
8	水	○	おやごどん(ごはん、おやこに) えのきサラダ(わふうドレッシング) ようなしかん・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりもも にく かまぼこ さばぶ し かつおぶし たまご	こめ あぶら さとう ぶ どうゼリー	たまねぎ にんじん ほしいた け えのきたけ キャベツ ような しかんづめ	589	28.3	お楽しみ献立 たの こんだて ●20日: いちねん お たの 一年の終わりのお楽しみ こんだて ほしがた 献立として、星型のマカロ ニを入れたスープや、ブ ロッコリーをツリーに見立て てカラフルな食材を入れた てカラフルな食材を入れた サラダ、手作りのショコラ ケーキを提供します。 ていきょう 	
9	木	○	ごはん ごじる とりにくのごまやき ひじきのものに	ぎゅうにゅう だいず かつおぶし しろみそ とりももにく ほしひじ き あぶらあげ	こめ あぶら じゃがい も ごま さとう ごまあ ぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぶ かねぎ しょうが ほしいたけ えだまめ	602	32.2		
10	金	○	ココアあげパン ふゆやさいのスープに みかん・パインかん	ぎゅうにゅう とりもも にく ベーコン	コッペパン あぶら さ とう じゃがいも	かぶ たまねぎ キャベツ にんじ ん パセリ みかんかんづめ パイ ンかんづめ	524	24.3		
13	月	○	とりそぼろごはん おでん いんげんのサラダ(たまねぎドレッシ ング) ゆめオレンジ(なま)	とりひきにく ぎゅうにゅう さばぶし かつおぶし つみれ や きちくわ あげボール がんもどき はんぺん	こめ あぶら さとう じゃがいも ちくわぶ こんにやく	にんじん しょうが だいこん キャベツ いんげん ゆめオレン ジ	578	27.4		
14	火	○	わかめごはん けんちんじる もみのきハンバーグのわふうソース コーンサラダ(ノンエッグマヨネー ズ)	たきこみわかめ ぎゅうにゅう あぶらあ げ だしこんぶ もみの きがたハンバーグ	こめ あぶら こんにゃ く さといも さとう か たくりこ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん ほしいたけ だいこん ねぶかねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	554	19.9	行事食(冬至) ぎょうじしょく とうじ ●22日: ことし とうじ 今年の冬至は12月22日 です。冬至とは一年の中で ひる ひ で にちぼつ 昼(日の出から日没まで) の時間が最も短い日です。 とうじ ひ ぬ ばい 冬至の日にゆず湯に入り、 かぼちやを食べると風邪を ひかないといわれています。 給食では「赤魚の柚子 みそかけ」と「かぼちやサラ ダ」を提供します。 ていきょう 	
★ラッキーにんじん★「けんちんじる」										
15	水	○	きつねうどん いかのからあげ(2) はくとうかん・ももゼリー	かつおぶし さばぶし だしこんぶ とりももに く あぶらあげ ぎゅうにゅう いか	うどん あぶら かたく りこ ももゼリー	にんじん こまつな ねぶかねぎ はくとうかんづめ	591	32.2		
16	木	○	ごはん さといものごまみそに だいずとじゃこのあまからあげ かいそうサラダ(わふうドレッシ ング)	ぎゅうにゅう ぶたひき にく かつおぶし だしこんぶ なまあげ しろみそ だいず ちり めんじゃこ かいそう ミックス	こめ あぶら さといも こんにやく さとう ごま かたくりこ	だいこん にんじん いんげん キャベツ もやし	658	28.4		
17	金	○	ぶたキムチどん(ごはん、ぶたにくの キムチいため) こんにやくサラダ(あおじそドレッシ ング) ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたもも にく あかみそ ミニフィッシュ	こめ あぶら さとう か たくりこ こんにやく	にんにく しょうが にんじん は くさいキムチ もやし たけのこ にら キャベツ	525	27.6		
20	月	○	フライドチキンバーガー(よこわりま るパン、フライドチキン) ほしのマカロニスープ ツリーサラダ(フレンチドレッシ ング) てづくりショコラケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅ う	まるパン こめこマカロ ニ かたくりこ こむぎ こ あぶら こめこ さと う	たまねぎ にんじん ホールコー ン パセリ セロリ しょうが に んにく ブロッコリー カラーピーマン	685	31.6		
21	火	○	ごはん チキンカレー いためごぼうサラダ(たまねぎドレッシ ング) フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりもも にく	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ しらたま だんご カクテルゼリー	にんにく しょうが セロリ にん じん たまねぎ トマトピューレ アップルソース ごぼう ホール コーン おうとうかんづめ	653	22.2	旬の食材 しゅん しょくざい ハガツオ、白菜、だいこん、 なが 長ねぎ、ごぼう、みかん等 とう	
22	水	○	ざっこくごはん うすくずじる あかうおのゆずみそかけ かぼちやサラダ(ノンエッグマヨネー ズ)	ぎゅうにゅう かつおぶ し とりももにく おし どうふ かまぼこ あかうお しろみそ	こめ ざっこく くずこ ごま さとう ノンエッ グマヨネーズ	えのきたけ にんじん ねぶかね ぎ こまつな しょうが ゆず ゆ ずかじゅう かぼちや きゅうり	607	30.1		
23	木	○	ココアコッペパン クリームシチュー やさいソテー みかん(なま)	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく なまク リーム ピザチーズ	ココアコッペパン あぶ ら じゃがいも こむぎ こ バター	たまねぎ にんじん キャベツ み かん	573	27.3	給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。 きゅうよく ひがしやまとし きん じば やさい しょう	
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。							月平均	600	28.2	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

* 十二月分の給食費引落日は、一月四日(火)です。残高確認をお願いします。