

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	体の調子をよくなるもの 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	木	○	ちゅうかどん（ごはん、ちゅうかどんのぐ） ヤングコーンサラダ（ちゅうかドレッシング） ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたもも にく いか なると	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶ ら ピーチゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししい たけ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり ヤング コーン おうとうかんづめ	588	25.3		
2	金	○	ほうとう いためごぼうサラダ（ノンエッグマヨネーズ） たまごドーナツ	かつおぶし さばぶし だしこんぶ ぶたもも にく あぶらあげ あかみ そ しろみそ ぎゅう にゅう	ほうとう あぶら か たくりこ ノンエッグ マヨネーズ ミルクドーナツ	ほししいたけ にんじん だい こん カットかぼちゃ ねぎ ごぼう ホールコーン いんげ ん	725	25.6	きょうどりょうり やまなしけん 郷土料理(山梨県) ●2日:ほうとう いなさく てき きんかんぶ 稲作が適さない山間部で、 こめ か しゆしよく ふる 米に代わる主食として古くか ら親しまれてきた料理です。 いま やまなしけん だいひょうてき 今では、山梨県の代表的な きょうどりょうり 郷土料理となっています。	
5	月	○	むぎごはん チキンカレー かいそうサラダ（たまねぎドレッシング） てづくりひがしやまとしさんこうちゃケーキ	ぎゅうにゅう とりもも にく かいそうミックス とうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ こめこ さとう	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 もやし キャベツ	766	24.6	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
6	火	○	メンチカツサンド（よこわりまるパン、て づくりメンチカツ（ソース）） ぐだくさんポトフ みかんゼリー ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたももにく ぶたひき にく とりひきにく	まるパン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ みかんゼ リー	たまねぎ にんじん キャベツ みかんかんづめ	698	35.1	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
7	水	○	タコライス（ごはん、にくみそ、やさしい） コーヒーミルク ワントンスープ ミニフィッシュ	コーヒーミルク ぶたも もにく ぶたひきにく だいたず ミニフィッシュ	こめ あぶら ワンタ ンのかわ ごまあぶら さとう	にんじん ほししいたけ はく さい ねぎ にんにく たまねぎ トマトかんづめ ビーマン レ モン キャベツ もやし きゅう り	602	25.1	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
8	木	○	かてめし ごじる とりにくのこうみやき もやしとほうれんそうのおひたし（しょう ゆ）	ぶたももにく こおりど うふ ぎゅうにゅう か つおぶし だしこんぶ あぶらあげ だいたず し ろみそ とりももにく	こめ きょうかまい あぶら さとう さと いも こんにやく ご まあぶら	にんじん ごぼう ずいき だい こん ねぎ にんにく もやし ほうれんそう	610	35.6	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
9	金	○	くろざとうコッペパン ぎょかいのとうにゅうシチュー グリーンサラダ（フレンチドレッシング） フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン いか ほたてがいの にゅう	くろざとうコッペパ ン じゃがいも こむ ぎこ あぶら しらた まもち	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ おうとう かんづめ りんごかんづめ	608	23.6	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
12	月	○	わかめごはん さつまいものみそしる ホッケのおこうじやき だいこんのもの	たきこみわかめ ぎゅう にゅう だしこんぶ か つおぶし もめんどろ うふ あかみそ しろみ そ ほっけ ぶたももにく	こめ さつまいも あ ぶら さとう	はくさい ぶなしめじ ねぎ だい こん にんじん いんげ ん	574	31.3	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
13	火	○	ごはん すましじる ぶたにくとだいたずのあまからあげ キャベツのサラダ（わふうドレッシング）	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ もめ んどろ うふ ぶたも もにく だいたず	こめ しらたまふ か たくりこ あぶら さ とう ごま	にんじん ほししいたけ こま つな ねぎ しょうが キャベツ もやし	657	29.1	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
14	水	○	ごはん わかめスープ さばのピリからソース いんげんとさつまあげのいためもの	ぎゅうにゅう とりもも にく カットわかめ さ ば さつまあげ	こめ あぶら ごま あぶら さとう か たくりこ	しょうが たまねぎ えのきた け ねぎ にんにく いんげ んにん	581	28.0	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
15	木	○	あぶたまどん（ごはん、あぶたまどんの ぐ） NEW! いものこじる きつかみかん（なま）	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ とりも もにく もめんどろ うふ ぶたももにく あ ぶらあげ たまご	こめ さといも こん にやく あぶら さと う	にんじん ごぼう ねぎ たま ねぎ ほししいたけ ほうれん そう みかん	654	32.1	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
16	金	○	チョコチップパン ほしのマカロニス ープ フライドチキン カラフルサラダ（イタリアンドレッシ ング） ☆ラッキーにんじん☆「ほしのマカロニス ープ」	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく	チョコチップパン マ カロニ かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん ホール コーン セロリ しょうが に んにく キャベツ あかビーマ ン きビーマン ブロッコリー	744	29.6	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
19	月	○	ごはん うすくずじる あかうおのゆずみそかけ ひじきのもの	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ もめ んどろ うふ かまぼこ あかうお しろみそ ぶ たももにく ほしひじ き	こめ くずこ さとう あぶら	えのきたけ にんじん ねぎ しょうが ゆず えだまめ	580	31.6	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
20	火	○	ちゅうかおこわ はるさめスープ あげギョーザ（2） こんにやくサラダ（ちゅうかドレッシ ング）	やきぶた ぎゅうにゅう とりももにく ぎょうざ かいそうミックス	こめ もちごめ あ ぶら さとう ごまあ ぶら はるさめ こん にやく	にんじん ほししいたけ チ ンゲンサイ はくさい ねぎ も やし キャベツ	601	20.6	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
21	水	○	トマトクリームスパゲティ NEW! コーンサラダ（フレンチドレッシ ング） パイン・あまなつかん	ツナ ぎゅうにゅう な まクリーム こなチー ズ ひよこまめ	スパゲティ あぶら オリーブあぶら さ とう こむぎこ パター	にんにく たまねぎ にん じん マッシュルーム トマト かんづめ トマトピューレ キャベツ ホールコーン いんげん あまなつかん づめ パイナップルかん づめ	681	26.0	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
22	木	○	ぎつこくごはん かぼちゃのみそしる ぶりだいこん りんご（なま）	ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし あぶ らあげ あかみそ し ろみそ ぶり	こめ ぎつこく くら まい かたくりこ あ ぶら さとう	にんじん ぶなしめじ カ ット かぼちゃ しょうが だいこん いんげん りんご	652	25.5	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
23	金	○	てづくりピザ ふゆやさいのスープに ジャーマンポテト	ベーコン ピザチー ズ ぎゅうにゅう ぶ たももにく ウインナ ー	ピザクラスト オリー ブあぶら さとう あ ぶら こむぎこ じゃ がいも	にんにく たまねぎ ビ ーマン ホールコーン マッシュルーム トマト ピューレ かぶ はく さい にんじん ブロッ コリー カリフラワー いんげん	617	31.6	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
							月平均	643	28.3	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
							学校給食摂取基準	650	21-33	●6日:中学生の考案メニュー ちゅうがくせい こうあん 9月に第五中学校、10月に だいいちゅうがっこう せいと がっこうきゅう 第一中学校の生徒が学校給 しよく しよくばたいけん 食センターで職場体験をし、 きゅうしよく こんだてさくせい とく 給食の献立作成に取り組み ました。今月から3月にかけて きゅうしよく どうじょう よてい 給食に登場する予定です。お たの 楽しみに！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 しるもの ぐだくさん 「汁物を具沢山ポトフにして やさい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

*十二月分の給食費引落日は、一月四日（水）です。残高確認をお願いします。

*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。

給食では東大和市産の
地場野菜も使用しております。