

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	○	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	12月 郷土料理(山梨県)	
2	金	○	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	きょうどりょうり やまなしけん 郷土料理(山梨県) ●1日:ほうとう いなさく てき さんかんぶ 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	○	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 おとうかんづめ	588	25.3		
6	火	○	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 ピーマン レ モン キャベツ もやし きゅう り	602	25.1		
7	水	○	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	●8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。今月つ きゅうしよく とうじょう 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 くださん 「汁物を具沢山ポトフにして やさしい せつしゆ 野菜を摂取できるようにしまし た。」 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	
8	木	○	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	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	♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	
9	金	○	わかめごはん さつまいものみそしる ホッケのしおこうじやき 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		
12	月	○	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		
13	火	○	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 とう 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 おとう かんづめ りんごかんづめ	608	23.6		
14	水	○	あぶたまどん（ごはん、あぶたまどんの ぐ） NEW! いものこじる きっかみかん（なま）	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ とりも もにく もめんどうふ ぶたももにく あぶらあ げ たまご	こめ さともいも 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	きょうしよく とうじ 行事食(冬至) 12月22日は冬至です。冬至 の日は、かぼちゃを食べて ずゆ はい けんこう す 子湯に入ると、健康に過ごせ ると言われています。 きゅうしよく とうじ 給食でも、冬至にちなんだ りょうり ていきょう 料理を提供します。	
15	木	○	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）	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 あかピーマン きピーマン ブロッコリー	744	29.6	☆ラッキーにんじん☆「ほしのマカロニスープ」	
16	金	○	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 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 にんじん	581	28.0		
19	月	○	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	21日:赤魚の柚子みそかけ みそしる 22日:かぼちゃの味噌汁	
20	火	○	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	かぼちゃの味噌汁	
21	水	○	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	しゅん しよくさい つか こんだて 旬の食材を使った献立 ●9日:大根の煮物 だいこん にももの ●14日:芋の子汁(里芋)、 みかん ●22日:ぶり大根、りんご	
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 ぎつこくくろ 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		
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 ピーマン 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	ほか はくさい なが 他にも、白菜、長ねぎ、ブロッ コリーなど旬の食材を使用しま す。	
							月平均	643	28.3	
*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。							学校給食摂取基準	650	21-33	きゅうしよく ひがしやまとしさん 給食では東大和市産の じばやさい しょう 地場野菜も使用しております。

*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。