

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	
2	月	○	ホットドック（せわりコッペパン、とうふウインナーのバーベキューソース）ポトフ ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふウインナー	コッペパン じゃがいも あぶら さとう ビーチゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく アップルソース	600	29.6	 12月 じ ばんぶつ こくさんかつようこんだて 地場産物・国産活用献立 ●4日：手作りビーツコロッケ がつ おこな 4月に行われた「うまかんべえ祭り」で3位になったものを、給食用にアレンジしました。市内でとれたビーツを味わって食べてみてください♪ 	
3	火	○	ぶたどん（ごはん、ぶたどんのぐ）うすくずじる えのきサラダ（わふうドレッシング）	ぎゅうにゅう とりにく もめんどろふ かまぼこ ぶたにく	こめ くずこ あぶら こんにやく さとう	えのきたけ ねぎ こまつな しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いんげん キャベツ もやし	572	28.8		
4	水	○	ピラフ オニオンスープ てづくりビーツコロッケ NEW! キャベツサラダ（たまねぎドレッシング）	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ぶたひきにく ひよこまめ	こめ あぶら マカロニ じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン こまつな ビーツ キャベツ もやし いんげん	706	26.5		
5	木	○	ぶたにくのブルコギどん（ごはん、ぶたにくのブルコギ）かいそうサラダ（ちゅうかドレッシング）パインかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	こめ あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ レモンゼリー	たまねぎ にんじん もやし にら ぶなしめじ えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり パインかんづめ はくさい	598	20.0	♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	
6	金	○	わかめごはん さといものみそしる マスのノンエッグマヨネーズやきだいこんのもの	たきこみわかめ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ます さつまあげ	こめ さといも ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ ねぎ だいこん にんじん ほししいたけ いんげん	613	35.6		
9	月	○	あさやきくろざとうしよくパン ABCスープ フライドチキン えだまめサラダ（フレンチドレッシング）	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	くろざとうしよくパン マカロニ かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン セロリ しょうが にんにく えだまめ もやし	636	28.2	ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー がつ だいごちゅうがっこう せいと 9月に第五中学校の生徒が学校給食センターで職場体験をし、給食の献立を作成しました。その献立を5日に提供します！ せいと ひとつ ☆生徒からの一言 にんぎん かいそう 「人気の海藻サラダやデザートを入れました。バランスにも気を付けました。」 	
10	火	○	ごはん わかめスープ いかのチリソース（2）チンゲンサイともやしのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく わかめ いか	こめ あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ さとう	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく もやし チンゲンサイ たけのこ	571	24.6		
11	水	○	ゆかりごはん ごじる ししゃものごまやき（低1・中高2）こんにやくサラダ（わふうドレッシング）	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しろみそ ししゃも かいそうミックス	こめ じゃがいも ごま こんにやく あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし	556	28.4	★ラッキーになじん「ごじる」★	
12	木	○	トマトクリームスパゲティ こまつないりサラダ（イタリアンドレッシング）りんごかん・りんごゼリー	ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ バター りんごゼリー	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 パセリ キャベツ こまつな りんごかんづめ	589	22.5		
13	金	○	とりごぼうごはん おでん いんげんサラダ（しおちゅうかドレッシング）きっかみかん（なま）	とりにく ぎゅうにゅう むすびくんぶ ちくわがんもどき あげボール	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく ちくわぶ じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん いんげん キャベツ もやし みかん	603	22.6		
16	月	○	ごはん すましじる ぶりのゆずみそかけ ひじきのものに	ぎゅうにゅう わかめ もめんどろふ かまぼこ ぶり しろみそ ぶたにく ほしひじき	こめ ごま さとう あぶら	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが ゆず ゆずかじゅう にんじん えだまめ	656	33.7	ぎょうじしよく とうじ 行事食（冬至） 12月21日は冬至です。冬至の日は、かぼちゃを食べて柚子湯に入ると、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、冬至にちなんだ料理を提供します。	
17	火	○	きなこあげパン とうにゅうコーンチャウダー グリーンサラダ（フレンチドレッシング）	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ キャベツ きゅうり えだまめ	586	22.2	16日：鰯の柚子みそかけ 19日：冬至かぼちゃカレー	
18	水	○	きつねうどん ちくわのいそべあげ（低1・中高2）いためごぼうサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな ごぼう ホールコーン	655	30.6		
19	木	○	ごはん とうじかぼちゃカレー だいこんサラダ（たまねぎドレッシング）フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら こむぎこ 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 かぼちゃ トマトピューレ アップルソース マンゴチャツネ だいこん もやし りんごかんづめ パインかんづめ	622	21.3		
20	金	○	チキンライス ジョア（プレーン）ほしのマカロニスープ てりやきチキン コーンサラダ（コーンドレッシング）	とりにく ジョア（プレーン） ベーコン	こめ あぶら こめこマカロニ さとう かたくりこ	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ パセリ にんにく キャベツ ホールコーン もやし	576	32.6		
23	月	○	チュクポックムどん NEW! （むぎごはん、チュクポックム）はるさめスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら りょくとうはるさめ ごまあぶら さとう ごま ぶどうゼリー	にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ にら はくさい	718	27.4	せかい りょうり かんこく 世界の料理（韓国） ●23日：チュクポックム丼	
24	火	○	チキンサンド（かしわパン、とりにくのトマトソース）しろいんげんまめのポタージュ もやしサラダ（フレンチドレッシング）	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげん まめ とうにゅう	かしわばん こむぎこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ クリームコーン パセリ にんにく トマトかんづめ えだまめ キャベツ もやし	702	32.8	チェュクポックムとは、コチュジャンなどの甘辛い味付けで豚肉と野菜を炒めた韓国の定番料理です。「チュク」は「豚肉」、「ポックム」は「炒める」といった意味があります。	
*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。							月平均	621	26.0	
							学校給食摂取基準	650	21-33	
旬の食材を使った献立 ●6日：大根の煮物 ●13日：菊花みかん(生) ほか 他にも、長ねぎ、里芋、ごぼう、柚子など旬の食材を使用する予定です。										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地場野菜も使用しております。