

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			えいようか 栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	お か す		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー	
1・月	きなこあげ パン	ぎゅう にゅう	マカロニスープ とりにくのトマトにこみ みかん		パン あぶら さとう マカロニ でんぶん	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	にんじん たまねぎ パセリ にんにく マッシュルーム トマト みかん	585kcal 21.1g	<div>きせつのはつもの</div> <div>えのきたけ かぶ キャベツ ごぼう こまつな さば だいこん ながねぎ にんじん はくさい みかん</div>
2・火	ごはん	ぎゅう にゅう	はっほうさい ごもくあつやきたまご さいこんのおかかに		こめ あぶら でんぶん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご ひじき あぶらあげ かつおぶし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいのこ はくさい きくらげ だいこん えのきたけ ほうれんそう しいたけ グリーンピース	550kcal 25.8g	
3・水	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげと きのこのみそしる とりにくのてりやき もやしのカレーいため		こめ あぶら さとう でんぶん こめあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ベーコン みそ	しめじ えのきたけ しいたけ だいこん ながねぎ しょうが にんじん もやし	536kcal 25.1g	
4・木	ごはん	ぎゅう にゅう	どさんこじる ポテトコロッケ さつまあげのにつけ		こめ じゃがいも バター パンこ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ えだまめ だいず	しょうが にんじん とうもろこし ながねぎ だいこん しいたけ かぼちゃ たまねぎ	586kcal 18.1g	
5・金	ごはん	ぎゅう にゅう	すいとん さばのみそだれかけ わかめと しめじのにびたし		こめ すいとん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく さば ちくわ わかめ みそ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ しょうが しめじ	581kcal 24.8g	<div>よつか きょうどりより 4日 郷土料理 「北海道」</div> <div>どさんこ汁は北海 道の郷土料理で、パ ターやとうもろこし が入っています。ど さんとは北海道生 まれの人や、物のこ とをいいます。</div>
8・月	コッパン	ミルク コーヒー	ロクロ ミラネーサ・デポージョ カラフルサラダ	たまねぎ ドレッシング	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ たまねぎドレッシング	ミルクコーヒー ウインナー ひよこめめ とりにく	にんにく セロリー にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ だいこん キャベツ あかパプリカ きパプリカ	585kcal 25.2g	
9・火	ごはん	ぎゅう にゅう	ボークカレー チーズオムレツ キャバツとゴンのサラダ	イタリアン ドレッシング	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう カレールウ イタリアドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ	653kcal 23.1g	
10・水	ごはん	ぎゅう にゅう	ごもくじる しろみずかなの こまふうみやき ぶたにくと もやしのいためもの		こめ ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ メルルーサ ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん しいたけ こまつな にんにく しょうが もやし	546kcal 26.7g	
11・木	ごはん	ぎゅう にゅう	やきどうふの みそそばろに いかのてっばんやき はくさいと ユーンのソテー		こめ あぶら さとう でんぶん こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいのこ しいたけ ながねぎ とうもろこし はくさい	585kcal 30.6g	<div>ようか せかい りょうり 8日 世界の料理 「アルゼンチン」</div> <div>アルゼンチンは南 アメリカにあるサッ カーで有名な国で す。アルゼンチン料 理のロクロは野菜や 豆、肉を煮込んだシ チューのような料理 です。アルゼンチン は牛肉の消費量がと ても多い国です。日 本と違ってアルゼン チンでは豚肉や鶏肉 よりも牛肉の方が安 く手に入ります。</div> <div>22日 行事食 「冬至」</div> <div>冬至には名前の最 後に「ん」のつく食 べ物を食べると運が よくなるといわれて います。冬至の食材 として有名なかぼ ちゃはに「なんき ん」という別名があ ります。</div>
12・金	わかめ ごはん	ぎゅう にゅう	うちまめじる さばのしおやき ぶたにくと ごぼうのあまからに		こめ あぶら こめあぶら こんにやく さとう こま	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ さば ぶたにく わかめ みそ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	603kcal 25.8g	
15・月	ごはん	ぎゅう にゅう	にくだんごと はるさめのスープ あじのねぎソース ホイコーロー		こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん こめあぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ とりにく	にんじん だいこん だいのこ にら ながねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン たまねぎ	559kcal 27.4g	
16・火	ゆでうどん	ぎゅう にゅう	加うどんのつけ ししゃものからあげ うずらたまご やさしいいために		ゆでうどん さとう カレールウ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく 子持ちししゃも うずらたまご	しいたけ えのきたけ だいこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ はくさい	570kcal 27.4g	
17・水	コッパン	ぎゅう にゅう	クリームスープ フライドチキン ミックスビーンズサラダ クリスマスデザート	クリーミー フレンチ ドレッシング	パン バター こむぎこ でんぶん あぶら クリームソーダ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく だいず いんげんまめ	にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく とうもろこし キャベツ	653kcal 27.8g	
18・木	ごはん	ぎゅう にゅう	にくどうふ ささかまの こまだれかけ いためごぼうサラダ	ノンエッグ マヨネーズ	こめ しらす あぶら こま さとう でんぶん ノンエッグ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ささかまほこ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい こまつな ごぼう とうもろこし	566kcal 24.8g	
19・金	ごはん	ぎゅう にゅう	たまねぎのみそしる ハンバーグおろし とりにくと もやしのいためもの		こめ あぶら さとう でんぶん ラード	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん しょうが にんにく もやし りんご トマト	558kcal 22.7g	
22・月	ごはん	ぎゅう にゅう	かぼちゃのどんじ さわらのゆであんやき はくさいのにびたし		こめ こんにやく あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さわら あぶらあげ みそ	しょうが にんじん だいこん かぼちゃ ゆず はくさい	576kcal 25.5g	
23・火	ごはん	ぎゅう にゅう	ハヤシシチュー フランクフルト みかん		こめ あぶら こむぎこ ラード ハヤシルウ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず フランクフルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト みかん	667kcal 24.8g	
24・水	ごはん	ぎゅう にゅう	だいこんのみそしる さけのしおやき にくじゃが		こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ さけ ぶたにく	だいこん ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ	565kcal 23.9g	
※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。							エネルギー	たんぱく質	
★栄養価の数値は、中学年（3～4年）を基準にしていますが、おおむね低学年（1～2年）は0.9、高学年（5～6年）は1.1の比率となっています。							平均栄養価	585kcal	25.0g

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。

ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。

TEL：042-558-1123 FAX：042-559-8008

あきる野市の野菜

（12月に使用予定のもの）

- ・ながねぎ

・だいこん

