



## しょうがっこうよていこんだてひょう



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		おかず	おもにエネルギー のものとなる きいろのグループ	おもにからだをつくる ものとなる あかのグループ		
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 バセリ にんにく マッシュルーム トマト みかん	585kcal 21.1g
2 ・ 火	ごはん	ぎゅう にゅう	はっぽうさい 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 こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまこ 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 たけのこ はくさい きくらげ だいこん えのきだけ ほうれんそう しいたけ グリンピース	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 ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ベーコン みそ	しめじ えのきだけ 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 ホテトコロッケ さつまあげのにつけ		こめ ジャガイモ 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 だいす かぼちゃ たまねぎ	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 こぼう しいたけ こまつな ながねぎ しょうが しめじ	581kcal 24.8g
8 ・ 月	コッペパン	ミルク コーヒー	ロクロ ミラネーサ・デボージョ 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 ワインナー ひよこまめ 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 バセリ だいこん キャベツ あかブリカ きバブリカ	585kcal 25.2g
9 ・ 火	ごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー チーズオムレツ キャベツとコソのサラダ	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 イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまこ 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 しろみさかなの こまぼうみやき ぶたにくと もやしのいためもの		こめ こまあぶら 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	やきどふの みそそぼろに いかのてはんやき はくさいと コーンのソテー		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	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 たけのこ しいたけ ながねぎ とうもろこし はくさい	585kcal 30.6g
12 ・ 金	わかめ ごはん	ぎゅう にゅう	うちまじめる 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 こまあぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう だいす 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 ごまあぶら	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 たけのこ 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	かーうどんのつけじる ししゃものからあげ うすらたまごと やさしいのいために		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 予持ちししゃも うすらたまご	しいたけ えのきだけ 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	コッペパン	ぎゅう にゅう	クリーミースープ フライドチキン ミックスピニンズサラダ クリスマスマスデザート	クリーミー <sup>のみ</sup> 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 クリーミーフレンチドレッシング クリスマスマスデザート	ぎゅうにゅう なまグリーム とりにく だいすい 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 ごまだれかけ いためごぼうサラダ	ノンイック マヨネーズ	こめ しらたき あぶら こま さとう でんぶん ノンイック 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 ハンバーグおろしりス 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 にら トマト	558kcal 22.7g
22 ・ 月	ごはん	ぎゅう にゅう	かぼちゃのとんじる さわらのゆうあんやき はくさいのにびたし		こめ こんにゃく 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 だいすい 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 にくじやが		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。

★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	エネルギー	たんぱく質
	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

のし やさしい  
あさる野市の野菜  
(12月に使用予定のもの)

- ながねぎ
- だいこん

