

日	曜	献立名	主な食品	栄養価	
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	牛乳 えび入りあなかラーメン	蒸し中華めん 鳥がら 豚骨 なたね油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん もやし たまねぎ だけのこ水煮 きくらげ むきえび チンゲンサイ しょうゆ 清酒 みりん 塩 ごま油 こしょう でん粉	620	22.1
		白玉フルーツボンチ	白玉団子 甘夏缶 黄桃缶 りんご缶 上白糖 白ワイン		
2	火	牛乳 麦ごはん	米 米粒麦	569	24.8
		すき焼き風煮込み	削り節(混合) ぶた肉 しょうが にんじん しらたき 焼きとうふ はくさい ねぎ 清酒 みりん 塩 三温糖 しょうゆ		
		野菜のごまみそあえ	ほうれんそう もやし にんじん 赤みそ 三温糖 しょうゆ みりん ごま油 白ごま		
3	水	牛乳 中華風たきこみごはん	米 もち米 なたね油 ぶた肉 にんじん たけのこ水煮 干しいたけ 清酒 薄口しょうゆ 塩 ごま油 白ごま	578	27.7
		イカのかりん揚げ	いか しょうが 清酒 薄力粉 でん粉 なたね油 しょうゆ みりん きび糖		
4	木	白菜ととうふのスープ	鳥がら とり肉 にんじん はくさい とうふ ねぎ 清酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう でん粉 しょうが	549	21.1
		肉南蛮うどん	うどん 削り節(混合) なたね油 しょうが ぶた肉 ごぼう にんじん かまぼこ 清酒 塩 しょうゆ みりん ねぎ ごまつな		
		春菊のかきあげ	たまねぎ にんじん ごぼう 大豆 しゅんぎく 薄力粉 塩 〴〵粉 〴〵粉 - なたね油		
5	金	牛乳 さばごはん	米 米粒麦 さば角切り 清酒 しょうが でん粉 なたね油 みりん 三温糖 しょうゆ 白ごま こねぎ	602	21.4
		みぞれ汁	削り節(かつお) とり肉 にんじん とうふ ねぎ だいこん 清酒 薄口しょうゆ 塩 でん粉 ごまつな		
		白菜の昆布漬	はくさい きゅうり 塩昆布 塩 薄口しょうゆ ごま油		
8	月	牛乳 新潟タレカツ丼 (麦ごはん、タレカツ、千キャベツ)	米 米粒麦 ぶた肉 清酒 塩 こしょう 薄力粉 パン粉 なたね油 しょうゆ みりん 三温糖 〴〵ソース(AF) キャベツ	697	29.2
		スキージュース	煮干し なたね油 ぶた肉 ごぼう にんじん だいこん さつまいも こんにゃく とうふ ねぎ 赤みそ 白みそ		
9	火	牛乳 はたて入りたきこみごはん	米 米粒麦 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 はたて水煮 しょうが にんじん こねぎ	545	18.9
		八戸せんべい汁	削り節(かつお) ごま油 ごぼう にんじん ぶた肉 干しいたけ だいこん ねぎ 油揚げ 南部かやきせんべい 清酒 しょうゆ 塩 ごまつな		
		野菜のにんにくしょうゆ和え	キャベツ きゅうり にんじん ごま油 にんにく しょうゆ 塩		
10	水	牛乳 照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル とうがらし にんにく ベーコン たまねぎ ごぼう 塩 こしょう 白ワイン 薄口しょうゆ とり肉 清酒 しょうが しょうゆ でん粉 なたね油 みりん 三温糖	552	24.0
		パワーアップサラダ	こんにゃく 芽ひじき キャベツ ごまつな にんじん ホールコーン なたね油 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 白ごま		
11	木	牛乳 麦ごはん	米 米粒麦	614	26.3
		鮭フライ	鮭切り身 清酒 しょうゆ 塩 こしょう 薄力粉 パン粉 なたね油		
		キムチ豚汁	鳥がら なたね油 ごぼう ぶた肉 にんじん こんにゃく だいこん とうふ ねぎ キムチ 清酒 赤みそ 白みそ いら ごま油		
		野菜のさっぱりレモン漬	だいこん きゅうり 塩 レモン汁 なたね油		
12	金	牛乳 メープルトースト	食パン マガリ(乳なし) メープルシロップ グラニュー糖 豆乳	590	21.1
		ホルンチ	鳥がら なたね油 セロリー ぶた肉 たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ ピーツペースト ケチャップ ホールトマト缶 三温糖 赤ワイン 中濃ソース(AF) しょうゆ 塩 こしょう		
		冬野菜のサラダ	ほうれんそう だいこん キャベツ はくさい にんじん なたね油 穀物酢 三温糖 塩 こしょう		
15	月	牛乳 肉爆盛りチャーハン	米 米粒麦 ごま油 なたね油 にんにく しょうが ぶた肉 清酒 三温糖 しょうゆ 塩 コチュジャン てんめんジャン いら 鶏卵	656	24.6
		五目春雨スープ	鳥がら なたね油 とり肉 にんじん たけのこ水煮 干しいたけ チンゲンサイ はるさめ 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
		カップヤクルト	カップヤクルト		
16	火	牛乳 みそラーメン	蒸し中華めん ごま油 豚骨 鳥がら なたね油 にんにく しょうが ぶた肉 にんじん キャベツ ねぎ もやし いら 清酒 赤みそ しょうゆ こしょう ごま油	673	22.7
		いももち	じゃがいも でん粉 塩 なたね油 しょうゆ 三温糖		
		コーンサラダ	だいこん きゅうり ホールコーン にんじん 穀物酢 なたね油 しょうゆ こしょう 塩 三温糖		
17	水	牛乳 わかめごはん	米 米粒麦 炊き込みわかめ 白ごま	556	30.5
		ほっけの文化干し	ほっけ文化干し		
18	木	肉団子鍋風スープ	とり肉 ぶた肉 ねぎ しょうが 清酒 こしょう でん粉 鳥がら にんじん だいこん ねぎ はくさい 薄口しょうゆ 塩 こしょう ごまつな	697	18.8
		冬野菜のカレー	米 米粒麦 なたね油 しょうが にんにく たまねぎ ぶた肉 赤ワイン にんじん だいこん さつまいも 鳥がら ケチャップ 〴〵ソース(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ 塩 こしょう 薄力粉 カレー粉 ほうれんそう		
		ごぼうチップスサラダ	ごぼう でん粉 なたね油 キャベツ 切干大根 ごまつな にんじん 穀物酢 塩 こしょう 三温糖 しょうゆ		
19	金	牛乳 けんちんうどん	うどん 削り節(混合) ごま油 ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 油揚げ 糸寒天 清酒 みりん しょうゆ 塩 ごまつな	578	19.3
		かぼちゃ(なんきん)のひき肉あんかけ	かぼちゃ なたね油 しょうが とり肉 清酒 みりん 三温糖 薄口しょうゆ でん粉		
		はちみつゆずゼリー	粉寒天 上白糖 はちみつ ゆず 黄桃缶 ゼラチン		
22	月	牛乳 粉雪揚げパン	ツイストパン なたね油 上白糖 粉糖	710	25.3
		ビーフシチュー	鳥がら 牛肉 赤ワイン なたね油 にんにく セロリー にんじん たまねぎ じゃがいも マッシュルーム 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース(AF) しょうゆ 三温糖 塩 こしょう ローリエ 薄力粉		
		クリスマスサラダ	ブロッコリー キャベツ ホールコーン 赤ピーマン マカロニ(星) なたね油 穀物酢 三温糖 しょうゆ 塩 こしょう		

※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

今月の地元農家の野菜は
高橋農園
…にんじん・大根・ほうれんそう
鈴木農園
…ごまつな・長ねぎ・ミニ白菜・キャベツ

平均	611	23.6
基準値	650	26.8