

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人当り (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	麦飯 牛乳 八宝菜 中華風ごまだれサラダ	豚肉 うずら卵	牛乳	人参 ねぎ	たけのこ 白菜 干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま	690	22.2
4	火	米粉入りパン 牛乳 いかのさらさ揚げ 小松菜と切干大根のサラダ 豆乳スープ	いか ベーコン 豆乳	牛乳	小松菜 人参	切干大根 玉ねぎ コーン	米粉入りパン でん粉 さとう コーンスターチ	植物油 ごま	752	31.6
5	水	麦飯 牛乳 鯖の南部焼き アレッタと小松菜のあえ物 豚汁	鯖 赤みそ 豚肉 豆腐	牛乳	アレッタ 小松菜 人参 ねぎ	もやし ごぼう 大根 こんにゃく	米 大麦 さとう	ごま 植物油	740	32.1
6	木	黒糖パン 牛乳 ホキのハーブグリル 白菜のクリーム煮	ほき 鶏肉	牛乳 生クリーム	パセリ 人参	玉ねぎ 白菜	黒糖パン パン粉 じゃがいも コーンスターチ	オリーブ油 植物油 バター	709	32.3
7	金	麦飯 牛乳 鮭の生姜風味 のっぺい汁 ひじき佃煮	鮭 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	ねぎ 人参	生姜 ごぼう 大根	米 大麦 でん粉 さとう	ごま油 ごま	690	29.8
10	月	麦飯 牛乳 ビビンバ サムゲタン風スープ 伊予柑ゼリー	豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	ねぎ 小松菜 人参 チンゲン菜	にんにく しめじ たけのこ もやし 根深ねぎ 生姜 伊予柑ゼリー	米 大麦 さとう もち米	植物油 ごま油 ごま	699	22.2
12	水	麦飯 牛乳 みそおでん 小松菜の磯香あえ ツナふりかけ	牛肉 うずら卵 赤みそ まぐろオイル漬	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 こんにゃく もやし	米 大麦 さとう さとう	植物油 ごま	739	24.2
13	木	米粉入りパン 牛乳 豆腐のグラタン キャベツのオリーブオイルあえ 野菜スープ	厚揚げ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン じゃがいも	植物油 オリーブ油	713	32.4
14	金	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 わかさぎのから揚げ 肉じゃが 昆布キャベツ コーヒー牛乳の素	豚肉 がんもどき	牛乳 わかさぎ 塩昆布	人参	生姜 干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 さとう でん粉 じゃがいも コーヒー牛乳の素	植物油	813	25.1
17	月	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 中華あえ ヨーグルト	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ こんにゃく もやし	米 大麦 さとう でん粉	ラード ごま油	777	28.9
18	火	伊勢茶きなこ揚げパン 牛乳 うどん入りすまし汁 ほうれん草のごまドレッシングあえ	きな粉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく	丸ロールパン グラニュー糖 うどん	植物油 マヨネーズ風ドレッシング ごま	694	24.4
19	水	麦飯 牛乳 鯖のみそ煮 あいまぜ かきたま汁	鯖 赤みそ 油揚げ 鶏卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	生姜 大根 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ	米 大麦 さとう でん粉	ごま	819	31.6
20	木	セルフフルーツサンド(背割ロールパン・ みかんクリーム) 牛乳 鶏肉のスパイシーグリル 野菜のポトフ	鶏肉 ベーコン	ホイップクリーム 牛乳	パセリ 人参	みかんシロップ漬 玉ねぎ キャベツ	背割ロールパン じゃがいも	オリーブ油	869	28.8
21	金	麦飯 牛乳 鮭の照り焼き けんちん汁 小松菜の梅おかかあえ	鮭 厚揚げ かつお節	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	ごぼう こんにゃく 大根 もやし 練り梅	米 大麦 さとう でん粉 さとう	ごま油	713	31.9
25	火	セルフヒレカツサンド(背割ロールパン・ ヒレカツ・キャベツのマスタードサラダ) 牛乳 冬野菜のスープ	豚肉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ 大根	背割ロールパン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	植物油	719	31.2
26	水	牛肉ごはん 牛乳 かつおのから揚げ 煮豆 すまし汁	牛肉 鰹 金時豆 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	ごぼう 生姜 玉ねぎ	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま	798	32.2
27	木	麦飯 牛乳 和風豆腐ハンバーグ 野菜のとろとろスープ	鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	れんこん 干しいたけ 生姜 大根 白菜	米 大麦 でん粉 さとう	マヨネーズ風ドレッシング 植物油	703	25.9
28	金	麦飯 牛乳 ビーフ&ポークカレー ほうれん草のサラダ 福神漬	牛肉 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油	797	20.3

今月の旬の食材

わかさぎ、ほうれん草、大根、キャベツ、アレッタなどの食材を取り入れました。



わかさぎは、全国各地の湖や池で獲れる、小さな魚です。秋から冬にかけて漁が行われるほか、湖に張った氷に穴を開けてわかさぎを釣る「氷上の穴釣り」もあり、冬の風物詩になっています。骨も柔らかいため、丸ごと調理して食べることができます。

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。