

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下
基準量を減らずに食べることで上記の栄養素を摂取することができます。
材料の都合により、献立を変更することがあります。

富庶な地方

12月3日(水)～10日(水) 心を育む学校給食週間です。

| 昔の給食 | | | | 世界の料理 | | | | 世界の給食 | | | |
|--------|----------|----|---|--|---|--|--|--------------------------------------|--|--|--|
| 昭和 | 3 | 水 |  やまこめ |  牛乳 | かつおフライオーロラソースがけ 春雨サラダ カレー汁 ジャム(いちご) | かつおフライ 油 ケチャップ マヨネーズ しょうゆ キャベツ 緑豆春雨 人参 きゅうり みかん缶 油 塩 酢 こしょう じゃがいも 人参 玉ねぎ しめじ 豚肉 にんにく 塩 しょうゆ カレー粉 でん粉/いちごジャム | 種実類 小魚 卵 乳製品 海そう類 豆・豆製品 | | | | |
| | 4 | 木 |  醤油味 |  牛乳 | 昆布と人参の混ぜごはん おかか和え 庄内いも煮 | 豚ひき肉 人参 昆布 油 砂糖 酒 しょうゆ 小松菜 白菜 人参 しょうゆ かつお節 豚肉 大根 里芋 人参 生揚げ こんにやく ねぎ ごぼう みそ | いも類 種実類 豆類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのご類 | | | | |
| 明治 | 5 | 金 |  有機米 |  牛乳 | 魚の塩焼き 煮びたし 麩のみそ汁 | アジ塩麹漬け 小松菜 (青菜漬) 白菜 人参 うち豆 油揚げ 煮干し 油 しょうゆ 酒 みりん 麩 豆腐 ねぎ みそ 煮干し | いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 果物 きのご類 | | | | |
| 有機農業の日 | | 8 | 月 |  有機米 |  牛乳 | マグロカツ ひじきの炒り煮 生揚げのみそ汁 | マグロカツ 油 乾ひじき 人参 ごぼう うち豆 さつま揚げ 糸こんにやく 油 みりん 酒 しょうゆ 生揚げ しめじ 小松菜 玉ねぎ みそ 煮干し | 種実類 小魚 卵 乳製品 淡色野菜 果物 | | | |
| タイ | 9 | 火 |  ごはんの日 |  牛乳 | ガパオライス ビーフン入り卵スープ | 鶏肉 赤パプリカ ピーマン 玉ねぎ しめじ にんにく ごま油 オイスターソース ビーフン キャベツ 干し椎茸 人参 卵 塩 しょうゆ こしょう ごま油 かつお節 /砂糖 みりん しょうゆ 豆板醤 乾パジル こしょう でん粉 (ナンプラー) | いも類 種実類 豆・豆製品 果物 海そう 果物 | | | | |
| アメリカ | 10 | 水 |  カレー味 |  牛乳 | ジャンバラヤ 野菜チャウダー | えび 鶏肉 人参 玉ねぎ グリンピース 冷凍大豆 トマト水煮 油 ケチャップ じゃがいも ベーコン 玉ねぎ 大根 人参 コーン パセリ バター 白ワイン 米粉 塩 チリソース 赤ワイン 塩 カレー粉 こしょう /牛乳 生クリーム こしょう | 種実類 豆製品 卵 果物 海そう きのご類 | | | | |
| 韓国 | 11 | 木 |  麦 |  牛乳 | ヤンニョムチキン ナムル トックスープ <div>リクエストメニュー</div> | 鶏肉 おろしにんにく 塩 こしょう でん粉 油 玉ねぎ コチュジャン しょうゆ ケチャップ みりん 砂糖 小松菜 もやし 人参 ねぎ 砂糖 しょうゆ ごま油 酢 こしょう 白いりごま 豚肉 トック 干し椎茸 人参 たけのこ ねぎ 塩 しょうゆ こしょう ごま油 | いも類 種実類 乳製品 豆・豆製品 果物 卵 魚介類 小魚 海そう きのご類 | | | | |
| | 12 | 金 |  麦 |  牛乳 | フレンチサラダ 冬野菜のカレー | キャベツ ブロッコリー コーン 人参 ロースハム 油 酢 塩 こしょう 豚肉 じゃがいも 大根 人参 白菜 グリンピース 玉ねぎ おろしにんにく しょうが かぶ カレールウ 油 | 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのご類 | | | | |
| | 15 | 月 |  コッペ |  牛乳 | しゅうまい マーボー大根 わかめとコーンのスープ | 肉しゅうまい 大根 豚ひき肉 にんにく しょうが ねぎ たら 油 豆板醤 砂糖 しょうゆ みそ 酒 でん粉 乾わかめ コーン 人参 なた 玉ねぎ チンゲン菜 塩 しょうゆ こしょう かつお節 | いも類 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのご類 | | | | |
| | 16 | 火 |  コッペ |  牛乳 | ぶり味噌漬けフライ ヤーコンのきんぴら すまし汁 | ぶり味噌漬けフライ 油 ヤーコン 大根 人参 さつま揚げ 糸こんにやく 油 砂糖 しょうゆ 白いりごま 唐辛子 豆腐 乾わかめ えのき ねぎ 人参 塩 しょうゆ かつお節 | 種実類 小魚 卵 乳製品 果物 緑黄色野菜 豆類 | | | | |
| | 17 | 水 |  コッペ |  牛乳 | こしんだいこん 紅心大根とツナのサラダ 大根シチュー | ツナ キャベツ コーン 紅心大根 ブロッコリー 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 しめじ じゃがいも 秘伝大豆 バター 米粉 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム | 種実類 豆・豆製品 小魚 乳製品 卵 海そう | | | | |
| | 18 | 木 |  コッペ |  牛乳 | 米粉麺サラダ キムチ鍋 | 米粉麺 キャベツ 人参 ロースハム コーン 小松菜 しょうゆ 酢 ごま油 豚肉 白菜 大根 もやし えのき 豆腐 ねぎ 白菜キムチ たら みそ 酒 | いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 海そう 豆類 果物 | | | | |
| | 19 | 金 |  コッペ |  牛乳 | 焼き鳥風 白菜の塩昆布和え かきたま汁 | 鶏肉 酒 塩 こしょう でん粉 肉団子 油 ねぎ しょうゆ みりん 酒 おろしにんにく 白菜 人参 塩 塩昆布 豆腐 玉ねぎ 卵 人参 かまぼこ 干し椎茸 小松菜 塩 しょうゆ かつお節 でん粉 | いも類 種実類 小魚 乳製品 果物 海そう きのご類 豆類 | | | | |
| | 冬至献立 | 22 | 月 |  コッペ |  牛乳 | バラ焼き丼 もずくのみそ汁 小豆かぼちゃ | 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ごま油 しょうゆ 酒 にんにく しょうが 甜面醬 砂糖 すりおろしりんご もずく 豆腐 ねぎ えのき みそ 煮干し かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 | いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのご類 | | | |
| | クリスマス献立① | 23 | 火 |  コッペ |  牛乳 | さばの生姜煮 おひたし なめこと大根のみそ汁 | さばの生姜煮 キャベツ ほうれん草 もやし 人参 しょうゆ なめこ 大根 ねぎ みそ 煮干し | いも類 種実類 豆・豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 海そう | | | |
| | クリスマス献立② | 24 | 水 |  コッペ |  牛乳 | チキンライス たまごスープ クリスマスデザート | 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム バター ケチャップ トマトピューレ 卵 豆腐 干し椎茸 人参 小松菜 塩 しょうゆ こしょう かつお節 でん粉 デザート /赤ワイン 塩 こしょう | いも類 種実類 魚介類 小魚 淡色野菜 乳製品 海そう 豆類 | | | |
| | 25 | 木 |  コッペ |  牛乳 | フライドチキン 星のチーズ入りサラダ 野菜スープ | 鶏肉 塩 こしょう 酒 醤油 おろしにんにく ナツメグ 乾パジル でん粉 油 キャベツ ブロッコリー 人参 チーズ 油 酢 塩 こしょう ベーコン 白菜 玉ねぎ じゃがいも 人参 セロリ 塩 しょうゆ | 種実類 魚介類 小魚 きのご類 卵 海そう 豆・豆製品 | | | | |