

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|--|
| <p>とうじ 冬至にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりするとカゼをひかないといわれています。</p> <p>～12月22日は冬至です～</p> | <p>☆郷土料理、地場産物は太字になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。</p> <p>地場産物</p> <p>コシヒカリ、オータムポエム、長ねぎ、キャベツ、大根、白菜、さといも、ヤーコン、豆腐、厚揚げ、焼き豆腐、青大豆、あやめみそ</p> <p>天候や生育状況により、地場産物でないものに変更となる場合があります。</p> <p>※献立は都合により変更になることがあります。</p> | 日付 | 給食のない学校・学年 その他の連絡 | 1 |
| | | (献立) | | ごはん 揚げ魚のチリソースかけ じゃがいものナムル 白菜と鶏団子のスープ 牛乳 |
| | | 黄色の食品 (熱や力になる食品) | | 米 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま |
| | | 赤色の食品 (体をつくる食品) | | ほき 鶏肉 豆腐 牛乳 |
| | | 緑色の食品 (体の調子を整える食品) | | 長ねぎ にんじん 小松菜 白菜 玉ねぎ しょうが にんにく えのきたけ |
| エネルギー | | | 小: 612 kcal 中: 748 kcal | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 【猿橋小リクエスト献立】 |
| ごはん 卵焼き ヤーコンの磯マヨ和え すき焼き風煮 牛乳 | ごはん ハンバーグの照り焼きソース ひじきの炒め煮 なめこのかきたまみそ汁 牛乳 | ゆで中華めん みそラーメンスープ さつまいものアーモンド和え 牛乳 みかん | ごはん さばの幽庵焼き 茎わかめのきんぴら 吹雪汁 牛乳 | ごはん チキンたれカツ 春雨サラダ ワンタンスープ 牛乳 ラ・フランスゼリー |
| 米 でん粉 砂糖 油 ノンエッグ マヨネーズ | 米 じゃがいも でん粉 油 砂糖 | 中華めん さつまいも アーモンド 油 砂糖 | 米 さといも 油 砂糖 ごま でん粉 | 米 パン粉 でん粉 ワンタンの 皮 砂糖 油 春雨 ごま |
| 卵 豚肉 焼き豆腐 青大豆 か つお節 のり 牛乳 | 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 さつま揚 げ 青大豆 ひじき あやめみそ 牛乳 | 豚肉 大豆 みそ 大豆たんぱく 牛乳 | さば 豚肉 豆腐 茎わかめ 牛 乳 | 鶏肉 牛乳 |
| ヤーコン にんじん キャベツ 白菜 長ねぎ コーン えのきた け 干ししいたけ こんにゃく | ごぼう にんじん 玉ねぎ 大根 長ねぎ 小松菜 さやいんげん しょう が なめこ こんにゃく | 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ ブロッコリー 長ねぎ メンマ コーン しょうが にんにく みかん | ごぼう にんじん 大根 小松菜 こんにゃく 干ししいたけ ゆず | もやし きゅうり にんじん 白菜 長ねぎ コーン メンマ 干 ししいたけ 洋なし |
| 小: 610 kcal 中: 745 kcal | 小: 624 kcal 中: 771 kcal | 小: 650 kcal 中: 780 kcal | 小: 632 kcal 中: 771 kcal | 小: 653 kcal 中: 820 kcal |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ごはん キャベツメンチ さといもツナサラダ 大根のとろとろ卵スープ 牛乳 | ごはん さばの塩焼き コーンおひたし キムチ肉じゃが 牛乳 | 黒糖パン スペイン風オムレツ レモンドレッシングサラダ あさりのトマトチャウダー 牛乳 | ごはん 野菜コロッケ 個袋ソース 切り干し大根の含め煮 豚汁 牛乳 | ごはん 冬野菜カレー ひじきと青大豆のサラダ 牛乳 りんご |
| 米 砂糖 さといも ノンエッグ マヨネーズ パン粉 でん粉 春 雨 油 | 米 じゃがいも 砂糖 油 | パン 黒砂糖 じゃがいも 油 砂糖 米粉 でん粉 | 米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油 でん粉 | 米 さといも 油 カレールウ 砂糖 ごま |
| 鶏肉 豚肉 ツナ 卵 青大豆 かまぼこ 牛乳 | さば 豚肉 牛乳 | 卵 あさり ベーコン 白いんげ ん豆 牛乳 | 豚肉 豆腐 さつま揚げ みそ 牛乳 | 豚肉 青大豆 チーズ ひじき 牛乳 |
| キャベツ 玉ねぎ きゅうり に んじん 大根 長ねぎ えのきた け | オータムポエム もやし にんじん 白 菜 玉ねぎ コーン しょうが にん にく さやいんげん こんにゃく | キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 大 根 ビーマン ブロッコリー ほうれんそ う トマト にんにく しめじ みかん レモン果汁 | にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 切り干し大 根 長ねぎ さやいんげん 大根 枝豆 干ししいたけ えのきたけ こんにゃく | 玉ねぎ にんじん 大根 れんこ ん キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが りんご |
| 小: 696 kcal 中: 797 kcal | 小: 669 kcal 中: 813 kcal | 小: 669 kcal 中: 819 kcal | 小: 622 kcal 中: 767 kcal | 小: 642 kcal 中: 782 kcal |
| 18 【食育の日献立】 | 19 【クリスマス献立】 | 20 猿橋小・住吉小・佐々 木小給食最終日 | 21 御免町小給食最終日 | 22 【冬至献立】 中学校給食最終日 |
| ごはん ぶりカツ たくあん和え 冬の小煮物 牛乳 | コーンライス 星形ハンバーグのケチャップソース もみの木チーズサラダ 豆乳のクリームシチュー 牛乳 クリスマスデザート | ゆでうどん 五目あんかけ汁 ちくわの磯辺揚げ ごま和え ジョア (プレーン味) | ごはん セルフソイ丼の具 白菜の昆布和え 新発田麩のごまみそ汁 牛乳 | ごはん さけキャベツカツ アーモンドおひたし ほうとう 牛乳 ゆずゼリー |
| 米 さといも パン粉 でん粉 砂糖 油 ごま | 米 じゃがいも 米粉 砂糖 油 でん粉 水あめ | ゆでうどん 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま | 米 さといも 新発田麩 砂糖 油 ごま でん粉 | 米 ほうとう (めん) さといも アーモンド 砂糖 パン粉 でん 粉 |
| ぶり 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 豆乳 チーズ 牛乳 | 豚肉 油揚げ ちくわ あおさ ジョア | 豚肉 大豆 豆腐 昆布 わかめ あやめみそ 牛乳 | さけ 鶏肉 卵 みそ 牛乳 |
| たくあん キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう たけのこ れんこん 大豆も やし こんにゃく 干ししいたけ | コーン 玉ねぎ ブロッコリー キャ ベツ にんじん しめじ パセリ に んにく しょうが いちご | オータムポエム もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 長ねぎ 干ししいたけ | 玉ねぎ にんじん 白菜 きゅう り 大根 長ねぎ えのきたけ | キャベツ 玉ねぎ にんじん ごぼう 大根 小松菜 しめじ 白菜 かぼ ちゃ 長ねぎ ゆず果汁 |
| 小: 672 kcal 中: 825 kcal | 小: 700 kcal 中: 869 kcal | 小: 622 kcal 中: 792 kcal | 小: 625 kcal 中: 770 kcal | 中: 801 kcal |