

月		火		水		木		金	
1		2		3		4		5	
ごはん セルフ豚キムチ丼の具 オイマヨポテトサラダ だいこんののろろ卵スープ 牛乳		ごはん かぼちゃひき肉フライ ひじきの炒め煮 小松菜とあさりのみそ汁 牛乳		ゆで中華めん ねぎねぎラーメンスープ 春巻 中華サラダ 牛乳		マーボー厚揚げ丼の具 （ごはん） アーモンドキャベツ 果物（みかん） 牛乳		ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ わかめと豆腐のスープ 牛乳	
米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ノイグ マネース 春雨		米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも		中華めん 油 砂糖 春雨 かたくり粉 小麦粉		米 油 砂糖 かたくり粉 アーモンド		米 砂糖 油 ごま かたくり粉 春雨 じゃがいも	
豚肉 みそ ツナ かまぼこ 豆腐 卵 牛乳		豚肉 さつま揚げ ひじき 大豆 あさり 油揚げ みそ 牛乳		豚肉 鶏肉 大豆 なた 牛乳		豚肉 大豆 厚揚げ みそ 牛乳		鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ 牛乳	
にんじん 玉ねぎ キムチ にら ブロッコリー とうもろこし だいこん えのきたけ 長ねぎ		かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん しめじ こまつな		玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ にんじん メンマ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし		しょうが にんにく にんじん 椎茸 たけのこ にら 長ねぎ キャベツ みかん		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ピーマン もやし えのきたけ 長ねぎ	
小: 637 kcal 中: 790 kcal		小: 617 kcal 中: 781 kcal		小: 655 kcal 中: 817 kcal		小: 661 kcal 中: 807 kcal		小: 655 kcal 中: 794 kcal	
給食週間 テーマ 「～地場産物 いっぱい～ しばたの心 いただきます」									
8	オーガニック米	9	さといも	10	長ねぎ	11	菅谷りんご	12	新発田牛
オーガニック米ごはん さばカレー照り焼き 茎わかめのきんぴら ぽかぽか汁 牛乳		ごはん ハンバーグ塩麹ソース かつのりサラダ 芋煮汁 牛乳		黒糖背割りコッペパン チーズオムレツ フルーツ豆乳クリーム 長ねぎミネストローネ 牛乳		冬野菜カレー （ごはん） 菅谷りんごのヨーグルト和え 牛乳		ごはん 厚焼き玉子 きりざい 新発田牛のすき焼き風煮 牛乳	
米 油 砂糖 ごま さといも		米 かたくり粉 油 砂糖 さといも		小麦粉パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉		米 米粉 油 さといも 砂糖 かたくり粉		米 砂糖 かたくり粉	
さば 豚肉 茎わかめ 豆腐 あやめみそ 牛乳		鶏肉 豚肉 かつおぶし のり 牛乳		卵 チーズ 豆乳 ウィナー 青大豆 あさり 牛乳		豚肉 大豆 ヨーグルト 牛乳		卵 納豆 牛肉 焼き豆腐 牛乳	
ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが だいこん はくさい なめこ 長ねぎ		玉ねぎ だいこん もやし きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく しめじ 長ねぎ		パインアップル 黄桃 りんご にんにく 長ねぎ セロリー にんじん だいこん トマト パセリ		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん れんこん ブロッコリー りんご パインアップル 黄桃 レモン果汁		たくあん 野沢菜漬 にんじん こまつな 椎茸 はくさい えのきたけ こんにゃく 長ねぎ	
小: 632 kcal 中: 763 kcal		小: 634 kcal 中: 787 kcal		小: 651 kcal 中: 846 kcal		小: 634 kcal 中: 783 kcal		小: 614 kcal 中: 749 kcal	
15		16		17		18	【クリスマス献立】 猿橋小給食最終日	19	【食育の日献立】 住吉小・佐々木小給食最終日
ごはん 野菜コロッケ ツナわかめサラダ ポトフ 牛乳		ごはん 豆腐ハンバーグおろしソースかけ にんじんしりしり もずくのみそ汁 牛乳		ゆでうどん 和風あんかけ汁 ちくわの磯辺揚げ だいこんの即席漬け 牛乳		チキン豆乳ドリアソース （ターメリックライス） もみの木チーズサラダ クリスマスチョコケーキ 牛乳		ごはん ぶりキャベツカツ 磯マヨ和え 小煮物 牛乳	
米 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉		米 砂糖 かたくり粉 油 じゃがいも		ゆでうどん かたくり粉 砂糖 小麦粉 油		米 油 じゃがいも かたくり粉 砂糖 米粉		米 小麦粉 油 ノイグ マネース 砂糖 さといも	
ツナ わかめ 青大豆 ウィナー 牛乳		鶏肉 豆腐 ツナ 卵 もずく 厚揚げ みそ 牛乳		豚肉 油揚げ ちくわ あおのり わかめ 牛乳		鶏肉 白いんげん豆 豆乳 チーズ 牛乳 大豆		ぶり 大豆 のり 鶏肉 かまぼこ 牛乳	
かぼちゃ 枝豆 ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん はくさい パセリ		玉ねぎ だいこん にんじん もやし えのきたけ こまつな		玉ねぎ にんじん 椎茸 たけのこ はくさい こまつな 長ねぎ だいこん きゅうり しょうが		玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ パプリカ パセリ こんにゃく		キャベツ こまつな もやし にんじん ごぼう 椎茸 たけのこ れんこん こんにゃく なめこ	
小: 614 kcal 中: 777 kcal		小: 619 kcal 中: 764 kcal		小: 610 kcal 中: 767 kcal		小: 696 kcal 中: 829 kcal		小: 629 kcal 中: 795 kcal	
22	【冬至献立】	23	御免町小・佐々木中・ 御免町幼給食最終日	24	猿中給食最終日	日付	給食のない学校・学年 その他の連絡	☆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。 地場産物 コシヒカリ、 長ねぎ、だいこん、はくさい、 さといも、青大豆、豆腐、 厚揚げ、焼き豆腐、おから、 あやめみそ、酒かす 天候や生育状況により八百屋さんからの納品になる場合があります。 ※献立は都合により変更になることがあります。	
ごはん さばの塩焼き たくあん和え ほうとう 牛乳		ごはん セルフツナたま丼の具 白菜のおかか昆布和え 肉じゃが 牛乳		ツナカレーピラフ 星のコロッケ おからのサラダ 白菜のかきたまスープ 牛乳		（献立）			
米 油 ほうとう		米 砂糖 油 じゃがいも		米 油 ノイグ マネース 砂糖 じゃがいも かたくり粉 小麦粉		黄色の食品 （熱や力になる食品）			
さば かまぼこ 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳		ツナ 大豆 卵 かつおぶし 塩 昆布 豚肉 牛乳		豚肉 鶏肉 ツナ おから ハム かまぼこ 豆腐 卵 牛乳		赤色の食品 （体をつくる食品）			
たくあん キャベツ にんじん こまつな だいこん しめじ かぼちゃ 長ねぎ		しょうが 玉ねぎ はくさい もやし にんじん こまつな 椎茸 こんにゃく さやいんげん		玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん はくさい えのきたけ		緑色の食品 （体の調子を整える食品）			
小: 675 kcal 中: 824 kcal		小: 654 kcal 中: 806 kcal		中: 830 kcal		エネルギー			