

日	曜	献立名			材料名					
					からだをつくるもとになる食品		体の調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品	
		主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
2	月	セルフサンド	○	(いかフライ) (ゆで野菜) 具だくさんコーンスープ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	パン パンこ ごむぎこ じゃがいも	あぶら
3	火	麦ごはん	○	煮込みおでん もやしのごまドレッシング みかん	チヌだんご うすらたまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん もやし みかん	こめ おおむぎ さといも さとう	ごま あぶら
4	水	米粉パン	○	鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ	とりにく 白いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パセリ トマト	にんにく キャベツ コーン たまねぎ セロリ	パン さとう マカロニ	あぶら
5	木	ごはん	○	マーボー豆腐 まんばのサラダ スイートポテト	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ まんば	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ もやし コーン	こめ さとう でんぶん スイートポテト	あぶら
6	金	麦ごはん	○	千草焼き こんぶ和え いもたこ煮 チーズ	とりにく とうふ たまご たこ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ チーズ	にんじん はねぎ こまつな	しいたけ キャベツ	こめ おおむぎ さとう さといも こんにゃく	あぶら ごま
9	月	小型コッパン	○	ソース焼きスパゲティ アーモンドいりこ フルーツヨーグルト	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり いりこ ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ もも パイナップル	パン スパゲティ	あぶら アーモンド
10	火	ごはん	○	えびたまのあんかけ パセリポテト わかめスープ さつまいもチップス	えび たまご	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ パセリ にんじん	たけのこ たまねぎ しめじ コーン	こめ さとう でんぶん じゃがいも さつまいもチップス	あぶら
11	水	麦ごはん	○	さけのみそマヨ焼き 食べて菜のアーモンド和え ふしめん汁 かぼちゃマフィン	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たべてな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	こめ おおむぎ さとう ふしめん マフィン	ノンエッグマヨ アーモンド あぶら
12	木	麦ごはん	○	鶏肉のレモンソース 冬の元気サラダ 卵スープ いちご	とりにく ハム かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	みずな にんじん はねぎ	レモン れんこん コーン たまねぎ いちご	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら
13	金	ビーンズ カレー	○	アーモンドサラダ キウイフルーツ (香緑)	ぶたにく ひよこまめ 白いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ キウイフルーツ	こめ おおむぎ じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら アーモンド
☆ 16日～20日 かがわ印給食ウィーク ☆										
16	月	コッパン	○	冬野菜のハッピーシチュー れんこんサラダ 小原紅早生みかん	とりにく 白いんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	かぶ はくさい しめじ れんこん コーン キャベツ 小原紅早生みかん	パン さとう じゃがいも ごむぎこ	あぶら バター ごま
17	火	ごはん	○	はまちの塩焼き いそか和え 具だくさんみそ汁 りんごタルト	はまち あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり しらすぼし	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ タルト	
18	水	米粉パン	○	鶏肉のガーリック焼き お花畑サラダ 野菜スープ クリスマスケーキ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	にんにく カリフラワー コーン キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう ケーキ	あぶら
19	木	古代米入り ごはん	○	鶏すき煮 さつまいもといりこのごまがらめ	とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう いりこ	きんときにんじん	はくさい だいこん ふとねぎ	こめ さとう こだいまい ふ こんにゃく さつまいも	あぶら ごま
20	金	しっぽくうどん	○	かぼちゃのかのご揚げ フルーツ白玉	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きんときにんじん はねぎ かぼちゃ	だいこん ごぼう しいたけ みかん パイナップル もも	うどん パンこ さといも ごむぎこ しらたまご さとう	あぶら
23	月	コッパン みかんジャム	○	具だくさんオムレツ ひじきとツナのサラダ 白菜のスープ	たまご ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	あかパプリカ にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン はくさい	パン じゃがいも ジャム	あぶら
24	火	ごはん	○	焼きししゃも ブロッコリーのごま和え 厚揚げと大根の煮物 ヨーグルト	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも ヨーグルト	ブロッコリー きんときにんじん	キャベツ だいこん しょうが	こめ さとう	ごま あぶら

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

