



ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	こんだて		ち ほね、にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ、ちから 熱や力に なるもの	からだ、ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			牛乳	主食・主菜・副菜 しゆく、しゆうさいふくさい するもの 汁物・デザート				
1	金	○	チャーハン	ふた	こめむぎ さとう	にんじん しいたけ たまねぎ ながねぎ	587 kcal	
			あげぎょうざ	ふた とうふ	ぎょうざのかわ ごまあぶら こむぎ こなたねあぶら	にら はくさい にんにく しょうが	21.1 g	
			はるさめサラダ		はるさめ ごまあぶら なたねあぶら さとう ごま	にんじん きゅうり キャベツ もやし	21.1 g	
			オレンジゼリー	アガー	さとう	オレンジジュース	1.4 g	
4	月	○	ごはん	さけ みそ	こめむぎ	バター さとう なたねあぶら	548 kcal	
			さけのちゃんちゃんやき(ほっかいどう)		さけのちゃんちゃんやき(ほっかいどう)	キャベツ もやし たまねぎ ながねぎ えのきたけ にんじん	27.9 g	
			くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごま ごまあぶら なたねあぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ	19.7 g	
			けんちんじる	とり とうふ さばぶし	さといも こんにやく	だいこん ごぼう にんじん まいたけ ながねぎ こまつな	2.0 g	
5	火	○	ごはん		こめむぎ		617 kcal	
			なっとうあえ	なっとうのり ちりめんじゃこ		ほうれんそう たくあん	32.1 g	
			ホキのきのこあんかけ	ホキ かつおぶし こんぶ	なたねあぶら さとう でんぶ	しいたけ まいたけ えのきたけ しめじ	18.3 g	
			インドに	ふた さつまあげ うずらたまご	なたねあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ セロリー いんげん	2.4 g	
6	水	○	うどん		うどん なたねあぶら		570 kcal	
			とうにゅうたんたんうどん	みそ とうにゅう ぶた だいす	なたねあぶら ごま さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	26.1 g	
			なまあげあえ	なまあげ さばぶし かつおぶし	さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん	24.3 g	
			あずきむしパン	たまごきゅうにゅうあん あずき	さとう なたねあぶら こむぎこ		2.9 g	
7	木	○	ごはん		こめむぎ		638 kcal	
			あまからケチャップレバー	ぶたレバー	でんぶ なたねあぶら さとう	しょうが	27.0 g	
			ごぼうのごまあえ		ごま さとう	こまつな ごぼう もやし にんじん	18.3 g	
			さつまいものみそしる	なまあげ さばぶし みそ	さつまいも	えのきたけ だいこん ながねぎ こまつな	1.5 g	
8	金	○	ごはん		こめむぎ		587 kcal	
			ひじきごはん	さばぶし だいす だいす びじき あぶらあげ	こめむぎ なたねあぶら さとう	にんじん いんげん	28.8 g	
			ぎせいどうふ	たまごのりよごまとうらから かつおぶし	なたねあぶら さとう でんぶ	しょうが たまねぎ ながねぎ だけのこ にんじん しいたけ	19.8 g	
			なまあげとやさいのうまに みかん	ぶた なまあげ さばぶし	さとう でんぶ	たまねぎ にんじん もやし こまつな しいたけ いんげん みかん	2.0 g	
11	月	○	ごはん		こめむぎ		573 kcal	
			とりにくのあかじそあげ	とり	でんぶ こむぎこ ごま なたねあぶら	しょうが ゆかり	25.8 g	
			こまつなのりおつかあえ	かつおぶしのり	さとう	こまつな もやし にんじん	17.4 g	
			いしかりじる(ほっかいどう)	とうら さけ みそ かつおぶし こんぶ	こんにやく	にんじん だいこん コーン ながねぎ ごぼう しめじ こまつな	1.8 g	
12	火	○	ごはん		こめむぎ		622 kcal	
			はっほうどんのぐ	ぶた いか うずらたまご えび	なたねあぶら でんぶ	にんにく しょうが にんじん はくさい たまねぎ だけのこ こまつな きくらげ	24.4 g	
			はるさめスープ	とり	はるさめ ごまあぶら	にんじん だけのこ たまねぎ しめじ ながねぎ チンゲンサイ	17.1 g	
			キャラメルポテト		さつまいも なたねあぶら さとう バター		2.1 g	
13	水	○	めん		やきそばめん なたねあぶら ごまあぶら		674 kcal	
			ジャージャーめん	ぶた だいす みそ	なたねあぶら さとう でんぶ ごまあぶら	こまつな きゅうり もやし にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ながねぎ	29.5 g	
			ばんばんじー	とり	ごま さとう	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく	20.0 g	
			しらたまあずき	あずき いんげんまめ	しらたま さとう		2.0 g	
14	木	○	ごはん		こめむぎ		611 kcal	
			みそカツ(あいちけん)	ぶた みそ	こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう ごま		26.6 g	
			きゃべつのしおこんぶあえ	しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ	20.0 g	
			はくさいのみそしる	あぶらあげ さばぶし みそ		はくさい にんじん	2.0 g	
15	金	○	ごはん		こめむぎ		532 kcal	
			ぶりだいこん	ぶり	さとう	しょうが ながねぎ だいこん	23.9 g	
			こまつなのおひたし	かつおぶし		こまつな にんじん もやし	15.5 g	
			かぶのみそしる	あぶらあげ わかめ さばぶし みそ		かぶ かぶのは みかん	1.7 g	

ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	こんだて		ち ほね、にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ、ちから 熱や力に なるもの	からだ、ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			牛乳	主食・主菜・副菜 しゆく、しゆうさいふくさい するもの 汁物・デザート					
18	月	○	わかめごはん	わかめ	こめむぎ ごま		547 kcal		
			たらのあまずソースかけ	たら	でんぶ なたねあぶら さとう		24.9 g		
			こじる	とうら だいす さばぶし ぶた みそ		にんじん ながねぎ こまつな	15.6 g		
			やきあんのういも		さつまいも		2.2 g		
19	火	○	ごはん		こめむぎ		648 kcal		
			ポークカレー	ぶた	なたねあぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コリアンダー	24.3 g		
			パリひじきサラダ	ひじき かつおぶし	じゃがいも なたねあぶら さとう オリーブオイル	きゅうり コーン たまねぎ	18.7 g		
			ヨーグルト	ヨーグルト			1.7 g		
20	水	○	こんぶごはん	こんぶ とうら あぶらあげ だいす	こめむぎ さとう	にんじん	609 kcal		
			まんだいのたつたあげ	まんだい	でんぶ なたねあぶら	しょうが	30.7 g		
			にんじのみそしる	とうら あぶらあげ さばぶし みそ		はくさい にんじん	26.7 g		
			かぼちゃのいとこ(いぼらきけん)	あずき	さとう	かぼちゃ	1.9 g		
21	木	シヨア	オムライス	とり シートエッグ	こめむぎ なたねあぶら	にんじん マッシュルーム コーン たまねぎ パセリ	673 kcal		
			フライドチキン	とり	でんぶ こむぎこ なたねあぶら	しょうが にんにく	26.5 g		
			コールスローサラダ		こめこまカロリ なたねあぶら さとう	キャベツ コーン たまねぎ パセリ	23.2 g		
			コンソメスープ	ベーコン		にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ	2.4 g		
		こめこのクリスマスケーキ		こめこのクリスマスケーキ					

*食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。
 *転出の場合は分り次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。
 *給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。
 *給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていたけると幸いです。

『今日の給食』
HPに直接
アクセスできま

月の平均値
561 kcal
26.3 g
18.6 g
2.0 g

いかにかりん揚げの作り方

- ～5人前～
- ★濃い口しょうゆ 10g
 - ★みりん 10g
 - ★砂糖(三温糖) 4g
 - ★はちみつ 3.5g
 - ★米酢 2.5g
- いか(短冊状) 200g
 おろししょうが 2g
 かたくり粉 35g
 揚げ油 適量

タレ
 ①みりんを火にかけ、アルコールを飛ばす。
 ②残りの★印の調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。

①イカにおろししょうがをなじませておく。
 ②かたくり粉を付けて180℃の油で揚げる。(跳ねるので気を付けて下さい)
 ③タレと絡める。

