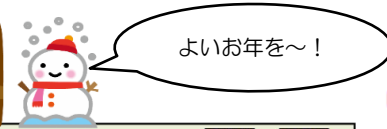
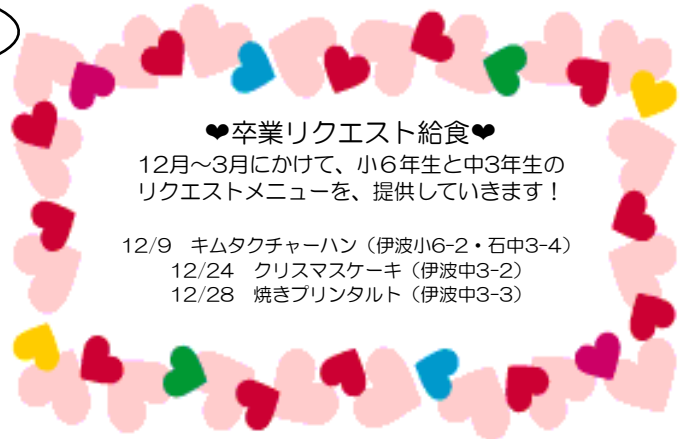




今年も、あと1か月となりました。今年はどうな1年でしたか？来年も元気に迎えられるよう、冬休みの体調管理をしっかりと行いましょう。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしてくださいね！



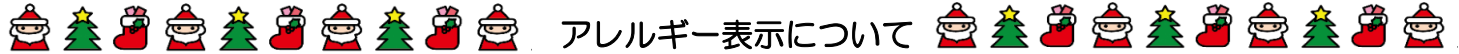
| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> | <p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> |
| <p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> | <p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> |



♥卒業リクエスト給食♥

12月～3月にかけて、小6年生と中3年生のリクエストメニューを、提供していきます！

- 12/9 キムタクチャーハン (伊波小6-2・石中3-4)
- 12/24 クリスマスケーキ (伊波中3-2)
- 12/28 焼きプリンタルト (伊波中3-3)



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

| | |
|-------------|---|
| 表示義務 (7品目) | 卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば |
| 表示推奨 (21品目) | いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド |

- ※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。
- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

| | | | | | | | | |
|--------------------|-------|----------|-------|--------|----|--------|------|----------|
| 1食当たりの栄養価(小学校) 基準値 | エネルギー | 650 Kcal | たんぱく質 | 21～33g | 脂質 | 14～22g | 炭水化物 | 81～106g |
| 1食当たりの栄養価(中学校) 基準値 | エネルギー | 830 Kcal | たんぱく質 | 27～42g | 脂質 | 18～28g | 炭水化物 | 104～135g |

| 日 | 献立名 | 黄(き)の食品 | 赤(あか)の食品 | 緑(みどり)の食品 | その他調味料など | 揚げ油 |
|--------------|----------------|---------------------|--------------------------|------------------------------|---|-----|
| | | エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 体をつくる たんぱく質・無機質 | 体の調子を整える ビタミン・無機質 | | |
| 1 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 梅入り炊き込みごはん | 米、麦、こめ油 | 鶏肉、ひじき、油揚げ(大豆) | にんじん、たけのこ、あお豆(大豆) | 酒、カリカリ梅、梅肉(大豆・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお | |
| | 干草焼き | | 干草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏) | | | |
| | 野菜の塩昆布和え | 三温糖、ごま | しらす、糸けすり | はくさい、もやし、にんじん、きゅうり | 塩昆布(小麦・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦) | |
| | くだもの | | | くだもの | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 555 kcal | たんぱく質 20.8 g | 脂質 17.9 g | 炭水化物 75.8 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 715 kcal | たんぱく質 27.2 g | 脂質 23.4 g | 炭水化物 95.8 g | | |
| 2 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | 大根のそぼろ煮 | 大豆油、三温糖、でん粉 | 豚肉、鶏肉、大豆たんぱく(大豆)、厚揚げ(大豆) | だいこん、にんじん、椎茸、こんにゃく、こまつな、しょうが | 酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお | |
| | もち入り紅芋きんとん | 紅イモ、バター(乳)、三温糖、白玉もち | 牛乳 | | | |
| | やさしいふりかけ | | | | やさしいふりかけ | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 595 kcal | たんぱく質 20.9 g | 脂質 14.4 g | 炭水化物 83.6 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 764 kcal | たんぱく質 25.8 g | 脂質 16.8 g | 炭水化物 111.9 g | | |

| 日 | 献立名 | 黄(ぎ)の食品 | | 赤(あか)の食品 | | 緑(みどり)の食品 | | その他調味料など | 揚げ油 |
|-----------|--------------|--------------|--------------------------|---------------------|--|--------------|-------------|---|-----|
| | | エネルギーになる | | 体をつくる | | 体の調子を整える | | | |
| | | 炭水化物・脂質 | | たんぱく質・無機質 | | ビタミン・無機質 | | | |
| 3 (金) | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| | ごはん | 米 | | | | | | | |
| | そばろ丼 | そばろ丼 | 大豆油、三温糖 | 鶏肉、豚肉、大豆たんぱく(大豆) | しょうが、たまねぎ、にんじん、インゲン | | | 酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお | |
| | | 錦糸卵 | | 錦糸卵 | | | | | |
| | 中華つくねスープ | 春雨 | | 中華つくね(小麦・ごま・大豆・鶏・豚) | にんじん、はくさい、椎茸、こまつな | | | ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、花かつお | |
| | くだもの | | | | | | | くだもの | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1人前 | 590 kcal | たんぱく質 26.3 g | 脂質 16.2 g | 炭水化物 82.1 g | | | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | 1人前 | 770 kcal | たんぱく質 33.2 g | 脂質 19.3 g | 炭水化物 111.9 g | | | |
| 6 (月) | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| | そば | 沖繩そば(小麦・大豆) | | | | | | | |
| | 野菜そば | 汁 | 大豆油 | 豚肉、ちきあぎ(大豆) | にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きくらげ | | | 酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、七味唐辛子(ごま)、花かつお、豚がら | |
| | 大豆と芋のみつがらめ | | でん粉、さつまいも、大豆油、三温糖、黒糖、水あめ | 大豆、カエリ | 揚げ油①(小麦・大豆) | | | しょうゆ(小麦・大豆) | |
| | くだもの | | | | | | | くだもの | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1人前 | 615 kcal | たんぱく質 24.4 g | 脂質 21.8 g | 炭水化物 77.5 g | | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | 1人前 | 762 kcal | たんぱく質 30 g | 脂質 26.2 g | 炭水化物 98.8 g | | | |
| 7 (火) | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| | ごはん | 米 | | | | | | | |
| | 厚揚げの中華煮 | | 大豆油、でん粉 | 豚肉、厚揚げ(大豆) | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、椎茸、きくらげ、たけのこ | | | 酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚) | |
| | 鶏肉のピリ辛焼き | | 三温糖 | 鶏肉 | しょうが、にんにく | | | しょうゆ(小麦・大豆)、酒、豆板醤(大豆) | |
| | チョレギサラダ | | ごま | わかめ、きざみのり | キャベツ、きゅうり、にんじん | | | 塩ドレッシング(小麦・ごま・大豆・鶏) | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1人前 | 2586 kcal | たんぱく質 188 g | 脂質 158.4 g | 炭水化物 73.9 g | | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | 1人前 | 2761 kcal | たんぱく質 194.6 g | 脂質 162.6 g | 炭水化物 101.3 g | | | |
| 8 (水) | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| | わかめごはん | 米 | | 炊き込みわかめ | | | | | |
| | けんちん汁 | | 大豆油、里芋 | 豚肉 | ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、白ねぎ | | | 酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお | |
| | さばのみそだれかけ | | 三温糖 | さば、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆) | しょうが | | | 酒、みりん | |
| | お豆たっぷりとりみ炒め | | 大豆油、三温糖、でん粉 | 豚肉、厚揚げ(大豆)、大豆 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、インゲン | | | 酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1人前 | 647 kcal | たんぱく質 32.3 g | 脂質 21.1 g | 炭水化物 77.2 g | | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | 1人前 | 1119 kcal | たんぱく質 43.8 g | 脂質 23.6 g | 炭水化物 174.3 g | | | |
| 9 (木) | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| | キムタクチャーハン | | 米、こめ油 | 豚肉 | にんにく、白菜キムチ(大豆)、きくらげ、椎茸、たまねぎ、にんじん、あお豆(大豆) | | | 酒、パプリカ粉、たくあん(小麦・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、ポークフィヨン(鶏・豚)、ぬちまーす、花かつお | |
| | 焼きギョーザ | | 大豆油 | 焼きギョーザ(小麦・大豆・鶏・豚) | | | | | |
| | 春雨サラダ | | 春雨、三温糖、ごま、ごま油 | ハム(豚・大豆) | もやし、にんじん、きゅうり、きくらげ | | | しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす | |
| | くだもの | | | | | | | くだもの | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1人前 | 594 kcal | たんぱく質 18.2 g | 脂質 18.8 g | 炭水化物 83.1 g | | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | 1人前 | 783 kcal | たんぱく質 23 g | 脂質 24 g | 炭水化物 111.3 g | | | |
| 10 (金) | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| | バーガーパン | | バーガーパン(小麦・乳・大豆) | | | | | | |
| | 魚フライ | | 大豆油 | 魚フライ(小麦) | 揚げ油②(小麦・大豆) | | | | |
| | タルタルソース | | タルタルソース(卵・大豆) | | | | | | |
| | コーンチャウダー | | 大豆油、じゃがいも、小麦粉 | 鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム(乳) | にんにく、コーン、にんじん、たまねぎ | | | 酒、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、こしょう、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ | |
| | カラフルサラダ | | | ツナ | きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン | | | 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、ぬちまーす | |
| 型抜きシリアーズ | | | 型抜きシリアーズ(乳) | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1人前 | 717 kcal | たんぱく質 28 g | 脂質 29 g | 炭水化物 82.5 g | | | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | 1人前 | 809 kcal | たんぱく質 31.4 g | 脂質 31.4 g | 炭水化物 96.4 g | | | |

| 日 | 献立名 | 黄(き)の食品 | | 赤(あか)の食品 | | 緑(みどり)の食品 | | その他調味料など | 揚げ油 | |
|--------------|--------------|---------------|--------------------|------------------------------|-------------------------|---|-----------------------------|--|------------------------------|---------|
| | | エネルギーになる | | 体をつくる | | 体の調子を整える | | | | |
| | | 炭水化物・脂質 | | たんぱく質・無機質 | | ビタミン・無機質 | | | | |
| 石川中 欠食 | 13 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | ゆかりごはん | 米 | | | | | ゆかり | | |
| | | 肉じゃが | 大豆油、じゃがいも、しらたき、三温糖 | | 豚肉、油揚げ(大豆) | | にんにく、にんじん、たまねぎ、椎茸、インゲン、しょうが | | 酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお | |
| | | 鶏と根菜の平つくね | | | 鶏と根菜の平つくね(小麦・鶏・豚・大豆・ごま) | | | | | |
| | | サクッとそら豆 | | | サクッとそら豆(大豆) | | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 613 kcal | たんぱく質 | 24.5 g | 脂質 | 15.7 g | 炭水化物 | 90.4 g |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 791 kcal | たんぱく質 | 31.2 g | 脂質 | 17.8 g | 炭水化物 | 121.9 g |
| 14 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ごはん | 米 | | | | | | | | |
| | 中身汁 | 大豆油 | | 中身、豚肉、カステラかまぼこ(大豆) | | こんにゃく、椎茸、青ねぎ、しょうが | | 酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、ポークフィヨン(鶏・豚) | | |
| | 鯖のごまマヨ焼き | ごま | | さわら、白豆ペースト | | | | ぬちまーす、こしょう、ノイグマ(大豆) | | |
| | クーブイリチー | 大豆油、三温糖 | | 豚肉、昆布、ちきあぎ(大豆) | | にんじん、こんにゃく、インゲン | | 酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお | | |
| | 蒸しケーキ | 蒸しケーキ(小麦・乳) | | | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 645 kcal | たんぱく質 | 26.4 g | 脂質 | 20.3 g | 炭水化物 | 84.9 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 786 kcal | たんぱく質 | 30.8 g | 脂質 | 22.8 g | 炭水化物 | 110.2 g | | |
| 15 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 麦ごはん | 米、麦 | | | | | | | | |
| | ビーフカレー | 大豆油、じゃがいも、小麦粉 | | 牛肉、白豆ペースト | | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ピーマン | | カレー粉、酒、チャツネ(りんご)、カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、ウスターソース、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ | | |
| | スコッチエッグ | | | スコッチエッグ(卵・小麦・牛・豚・鶏・大豆) | | | | | | |
| | ひじきサラダ | 三温糖、大豆油 | | ひじき、ツナ | | にんじん、きゅうり、コーン | | しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、3-ルビド-レソツグ(卵・大豆) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 744 kcal | たんぱく質 | 26.5 g | 脂質 | 23.6 g | 炭水化物 | 103.1 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 916 kcal | たんぱく質 | 31 g | 脂質 | 26.4 g | 炭水化物 | 135 g | |
| 伊波小6年生 欠食 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ごはん | 米 | | | | | | | | |
| | アーサ入りゆし豆腐汁 | | | ゆし豆腐(大豆)、アーサ、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆) | | | | 花かつお | | |
| | 豚肉の生姜焼き | 三温糖 | | 豚肉 | | しょうが、にんにく | | しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒 | | |
| | 野菜炒め | 大豆油 | | 豚肉、厚揚げ(大豆) | | キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、からしな | | 酒、こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆) | | |
| | 黒糖ピーンズ | | | 黒糖ピーンズ(大豆) | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 1810 kcal | たんぱく質 | 242.5 g | 脂質 | 50.6 g | 炭水化物 | 79.9 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 1944 kcal | たんぱく質 | 246.4 g | 脂質 | 52 g | 炭水化物 | 105.9 g | | |
| 伊波小6年生 欠食 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 中華めん(小麦・大豆) | | | | | | | | | |
| | みそラーメン | 大豆油 | | 豚肉、なると(大豆)、赤みそ(大豆) | | にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、白ねぎ、コーン、きくらげ | | 酒、こしょう、豆板醬(大豆)、ぬちまーす、赤だし(大豆・さば・鶏)、甜麵醬(小麦・大豆)、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、豚がら | | |
| | にんにく芽の中華炒め | 大豆油、ごま油 | | 豚肉 | | にんにく、しょうが、にんにくの芽、たけのこ、赤ピーマン、しめじ、にんじん、たまねぎ | | 豆板醬(大豆)、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース | | |
| | くだもの | | | | | くだもの | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 513 kcal | たんぱく質 | 21.1 g | 脂質 | 16.3 g | 炭水化物 | 69.3 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 634 kcal | たんぱく質 | 26 g | 脂質 | 18.9 g | 炭水化物 | 89.2 g | |
| 20 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ごはん | 米 | | | | | | | | |
| | もずく丼 | 大豆油、でん粉 | | もずく、豚肉 | | しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン | | 酒、豆板醬(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚) | | |
| | 魚汁 | | | 赤魚、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆) | | にんじん、だいこん、しめじ、白ねぎ、しょうが | | 酒、花かつお | | |
| | くだもの | | | | | くだもの | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 518 kcal | たんぱく質 | 22.7 g | 脂質 | 10.7 g | 炭水化物 | 80.8 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 669 kcal | たんぱく質 | 27.8 g | 脂質 | 12 g | 炭水化物 | 109.6 g | |

| 日 | 献立名 | 黄(ぎ)の食品 | 赤(あか)の食品 | 緑(みどり)の食品 | その他調味料など | 揚げ油 |
|--------------|-------------------|--------------------|-------------------------------|--|--|-----|
| | | エネルギーになる | 体をつくる | 体の調子を整える | | |
| | | 炭水化物・脂質 | たんぱく質・無機質 | ビタミン・無機質 | | |
| 21 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | あみパン | あみパン(小麦・乳・大豆) | | | | |
| | ほうれん草シチュー | 大豆油、じゃがいも、小麦粉 | 鶏肉、白豆ペースト、脱脂粉乳、生クリーム(乳) | にんにく、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム | ワイン、こしょう、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ | |
| | 魚のカラフル焼き | | ホキ | ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン | ぬちまーす、こしょう、ノイグマ(大豆) | |
| | ブロッコリーサラダ | 三温糖、こめ油 | | ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、シークワサー果汁 | 酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 1467 kcal | たんぱく質 193.6 g | 脂質 37.8 g | 炭水化物 75.4 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 1590 kcal | たんぱく質 197.3 g | 脂質 42.9 g | 炭水化物 89.8 g | |
| 22 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | トゥンジー・ジュージー | 米、麦、こめ油、田芋 | 豚肉、昆布、油揚げ(大豆) | にんじん、ごぼう、青ねぎ、椎茸 | 酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお | |
| | きびなごのから揚げ | 小麦粉、でん粉、大豆油 | きびなご | 揚げ油③(小麦・大豆) | ぬちまーす、こしょう | |
| | ミミガーのあえもの | 三温糖、ごま | ミミガー、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆) | きゅうり、だいこん、もやし | 酢(小麦) | |
| | みかん | | | みかん | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 566 kcal | たんぱく質 24.6 g | 脂質 19 g | 炭水化物 72 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 709 kcal | たんぱく質 31.3 g | 脂質 23.9 g | 炭水化物 88.5 g | |
| 23 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | もちきびごはん | 米、もちきび | | | | |
| | 中華コーンスープ | 大豆油、でん粉 | ハム(豚・大豆)、豆腐(大豆)、鶏卵 | にんじん、はくさい、コーン、チンゲンサイ | 酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏) | |
| | ジャンボシュウマイ | | ジャンボシュウマイ(小麦・豚・鶏・大豆) | | | |
| | 厚揚げの豚キムチ炒め | 大豆油、でん粉 | 豚肉、厚揚げ(大豆) | にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜キムチ(大豆)、きくらげ、キャベツ、にら | 酒、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、みりん、ポークフィヨン(鶏・豚) | |
| | ナッツと魚 | | ナッツと魚(アーモンド・ごま) | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 652 kcal | たんぱく質 23.6 g | 脂質 23.4 g | 炭水化物 82.5 g | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 1131 kcal | たんぱく質 33.7 g | 脂質 27.8 g | 炭水化物 178.3 g | | |
| 24 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | スパゲティミートソース | スパゲッティ(小麦)、大豆油、三温糖 | 豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆 | にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶 | ワイン、こしょう、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、ぬちまーす、チキンフィヨン(鶏) | |
| | あやはし牛のハンバーグ | 小麦粉 | あやはし牛のハンバーグ | | | |
| | ナッツ入りコールスローサラダ | | アーモンド | キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン | ノイグマ(大豆)、コーン・ドレッシング(卵・大豆)、ぬちまーす、こしょう | |
| | クリスマスケーキ | クリスマスケーキ(大豆) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 618 kcal | たんぱく質 24.6 g | 脂質 26.1 g | 炭水化物 69 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 725 kcal | たんぱく質 29.1 g | 脂質 29.8 g | 炭水化物 83.3 g | |
| 27 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ぬちまーすごはん | 米 | | | ぬちまーす | |
| | イナムドッチ | 大豆油 | 豚肉、かまぼこ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆) | こんにゃく、椎茸、青ねぎ | 酒、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお | |
| | さんまのみぞれ煮 | | さんまのみぞれ煮(小麦・大豆) | | | |
| | 大根の梅肉あえ | 三温糖 | 糸けすり | だいこん、きゅうり、にんじん | 梅肉(大豆・りんご)、酢(小麦)、ぬちまーす | |
| | くだもの | | | くだもの | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 560 kcal | たんぱく質 20.9 g | 脂質 16 g | 炭水化物 81.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 752 kcal | たんぱく質 27.4 g | 脂質 20.8 g | 炭水化物 111.4 g | | |
| 28 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | きのこのリゾット | 米、オリーブ油 | ベーコン(豚) | にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、エリンギ、マッシュルーム、コーン、パセリ | ワイン、こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏) | |
| | チキンのガーリック焼き | | 鶏肉 | にんにく、パセリ | ぬちまーす、こしょう、ガーリックパウダー | |
| | ベジタブルソテー | マーガリン(乳・大豆) | ベーコン(豚) | にんにく、アスパラ、にんじん、たまねぎ、コーン | こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆) | |
| | 焼プリンタルト | 焼プリンタルト(卵・乳・小麦・大豆) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 2578 kcal | たんぱく質 183.4 g | 脂質 167.4 g | 炭水化物 58.7 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 2648 kcal | たんぱく質 185.3 g | 脂質 170 g | 炭水化物 69 g | |

☆冬至献立

☆クリスマス献立

終業式★2学期ラスト給食