

| 日付 | | こんだてめい ※ 材料等の都合により、献立を 変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。 | おもなざいりょう（※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください） | | | | | | 栄養価 |
|----|---|---|--|------------|-------------------------------|---|---|--------------------------------|----------------------------|
| | | | 【赤】主に体をつくるものになる | | 【緑】主に体のちょうしをととのえる | | 【黄】主にエネルギーのもとになる | | たんぱく質(kcal) |
| | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質(g) |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 脂質(g) |
| | | | 肉・魚・卵・大豆 | 小魚・乳製品・海そう | 色のこい野菜 | その他の野菜・果物 | 米・パン・いも・砂糖 | 油・バター・ごま | 食塩相当量(g) |
| 1 | 月 | ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 かんぴょうサラダ けんちん汁 | いわし かつおぶし 鶏肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 にんじん | 枝豆 キャベツ かんぴょう 大根 白菜 ごぼう ししいたけ ねぎ | 米 砂糖 でん粉 | ノンエッグマヨネーズ サラダ油 | 765 27.0 26.0 2.7 |
| 2 | 火 | ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソース 切干大根とササミのサラダ 春雨スープ | 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | トマト にんじん にんじん | 玉ねぎ にんにく しょうが 切干大根 きゅうり もやし 玉ねぎ もやし 白菜 たけのこ | 米 砂糖 砂糖 春雨 | サラダ油 ごま ごま油 | 793 30.0 21.5 2.8 |
| 3 | 水 | 食パン 牛乳 ブルーベリージャム ハニーマスタードチキン ブロッコリーサラダ ポテトとベーコンのスープ | 鶏肉 | 牛乳 | ブロッコリー にんじん にんじん パセリ | ブルーベリー レモン キャベツ とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム | パン ジャム はちみつ | サラダ油 ドレッシング サラダ油 | 652 34.7 18.0 3.3 |
| 4 | 木 | ごはん 牛乳 厚焼きたまご ひじきの煮物 根菜のごま汁 | 卵 大豆 さつまあげ 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん にんじん | (こんにゃく) 大根 ごぼう ねぎ (こんにゃく) | 米 砂糖 でん粉 砂糖 | サラダ油 サラダ油 サラダ油 ごま | 705 25.6 18.5 3.0 |
| 5 | 金 | バターロール 牛乳 チキンナゲット（3） スパゲティポリタン コーンサラダ | 鶏肉 おから ウィンナー | 牛乳 | にんじん にんじん ブロッコリー | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし | パン パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 スパゲティ | サラダ油 ドレッシング | 828 28.6 35.0 3.6 |
| 8 | 月 | ごはん 牛乳 きんぴらハンバーグ ほうれん草ともやしのおひたし なめこ汁 | 鶏肉 豆腐 かつおぶし 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 にんじん | 玉ねぎ ごぼう しょうが もやし なめこ ねぎ | 米 でん粉 砂糖 | サラダ油 | 721 29.8 19.5 2.9 |
| 9 | 火 | ごはん 牛乳 アジフライ ソース ごま酢あえ 豚汁 | あじ 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん 小松菜 にんじん | キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ (こんにゃく) | 米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも | サラダ油 ごま サラダ油 | 772 27.7 21.2 3.4 |
| 10 | 水 | ミルクパン 牛乳 豚肉コロッケ ソース グリーンサラダ ブラウンシチュー | 豚肉 | 牛乳 | にんじん にんじん | 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース | パン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも | サラダ油 ドレッシング サラダ油 | 893 29.4 34.0 4.7 |
| 11 | 木 | ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯辺あえ 大根と豆腐のみそ汁 | いわし 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | のり ほうれん草 にんじん にんじん | 大根 ねぎ | 米 でん粉 砂糖 砂糖 | サラダ油 | 732 29.1 21.7 2.5 |
| 12 | 金 | 丸パン 牛乳 照り焼きチキンパティ イタリアンサラダ マカロニのクリーム煮 | 鶏肉 豚肉 ツナ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム しめじ | パン パン粉 砂糖 ドレッシング マカロニ | サラダ油 ドレッシング サラダ油 | 752 30.1 29.6 3.5 |
| 15 | 月 | わかめごはん 牛乳 アジの塩焼き 春菊のツナあえ のっぺい汁 | あじ ツナ 鶏肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 わかめ | ほうれん草 春菊 にんじん にんじん | もやし 大根 ししいたけ ねぎ | パン ノンエッグマヨネーズ | | 742 32.9 23.2 2.9 |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳 まいたけカレー 海藻サラダ はちみつレモンゼリー | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ビーマン にんじん | にんにく しょうが 玉ねぎ まいたけ キャベツ とうもろこし レモン | 米 ゼリー はちみつ | サラダ油 ドレッシング | 814 20.9 18.6 3.2 |
| 17 | 水 | お 弁 当 の 日 | | | | | | | |
| 18 | 木 | ごはん 牛乳 ボーくしゅうまい（2） マーボーなす ワンタンスープ | 豚肉 豚肉 みそ 豚肉 | 牛乳 | にんじん ビーマン にんじん 小松菜 | 玉ねぎ しょうが しょうが にんにく 玉ねぎ ししいたけ たけのこ なす 白菜 もやし | 米 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖 でん粉 ワンタン | サラダ油 ごま油 | 732 26.6 17.6 2.4 |
| 19 | 金 | コッパパン 牛乳 ハムカツ ソース フルーツクリーム ポテトとベーコンのスープ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん にんじん パセリ | 玉ねぎ パイナップル みかん もも 玉ねぎ マッシュルーム | パン パン粉 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも | サラダ油 | 768 23.7 25.9 3.5 |
| 22 | 月 | ごはん 牛乳 ぶりかけ さばの塩焼き ツナのり酢あえ かぼちゃ入り野菜汁 | かつおぶし さば ツナ 豚肉 みそ 豆乳 | 牛乳 | のり ほうれん草 にんじん にんじん かぼちゃ | 玉ねぎ ごぼう 大根 (こんにゃく) ねぎ | 米 砂糖 砂糖 | ごま サラダ油 | 754 34.6 21.9 3.1 |
| 23 | 火 | ごはん 牛乳 セルフ二色丼 とりそぼろ ほうれん草のおひたし | 鶏肉 豚肉 みそ | 牛乳 | ほうれん草 にんじん にんじん | しょうが もやし もやし 玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく | 米 砂糖 砂糖 | ごま マーガリン | 730 30.7 18.4 2.9 |
| 24 | 水 | 黒糖ロール 牛乳 あさのメンチカツ ソース ロマネスコサラダ もち麦入りミネストローネ クリスマスいちごのケーキ | 豚肉 卵 さば | 牛乳 | ロマネスコ にんじん にんじん | 玉ねぎ キャベツ カリフラワー 玉ねぎ 大根 セロリー にんにく いちご | パン 黒糖 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも もち麦 米粉 砂糖 | サラダ油 ドレッシング サラダ油 サラダ油 | 824 26.9 28.9 3.4 |
| 25 | 木 | ごはん 牛乳 ユーリンチー 春雨サラダ キムチスープ | 鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 みそ さば | 牛乳 | にんじん にんじん にら | しょうが にんにく もやし きゅうり 白菜 もやし 玉ねぎ りんご にんにく | 米 でん粉 砂糖 春雨 砂糖 | サラダ油 ごま油 サラダ油 | 802 30.9 25.4 3.1 |

【1食当たりの栄養価】

学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：34.0g 脂質：28.0g 食塩相当量：2.5g



★12月24日（水）の献立は、中村卓資（なかむらたかし）市長の考えた献立です。
さくら市産のもち麦を使用したミネストローネは、さくら市のレストランで食べた料理から
ヒントを得て考えた献立です。

