



献立表



小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承ください。）

月	火	水	木	金
 	1 黒糖パン 牛乳 野菜メンチカツ マカロニサラダ ポトフ	2 ご飯 牛乳 さんまの蒲焼 白菜と小松菜のかつお和え 味噌けんちん汁	3 ご飯 牛乳 麻婆豆腐 棒々鶏ソース和え もずくスープ	4 塩ラーメン 牛乳 みかんゼリー
	体温や 働く力 パン、マカロニ、じゃがいも 油、マヨネーズ、パン粉	ご飯、砂糖、油	ご飯、油、ごま	ラーメン、油
	からだ を作る 牛乳、豚肉、ハム	牛乳、さんま、鶏肉、 生揚げ、味噌、鰹節	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、 もずく	牛乳、豚肉、つと巻き
調子を 整える いんげん、玉ねぎ、キャベツ レタス、胡瓜、人参、南瓜 枝豆、とうもろこし	ごぼう、人参、こんにゃく、 小松菜、白菜、大根、長ねぎ	キャベツ、椎茸、玉ねぎ、 ピーマン、人参、もやし	玉ねぎ、人参、白菜、 もやし、長ねぎ、生姜、 にんにく、みかん	
7 わかめご飯 牛乳 豆腐の肉みそあん包み 梅かつお和え 味噌おでん	8 背割コッペパン 牛乳 ボークウィンナー コールスローサラダ 南瓜ポールスープ	9 ご飯 牛乳 和牛ハンバーグ ブロッコリーおかつ和え 根菜ごま風味汁	10 ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 白菜と青菜のごま和え 味噌汁(竹の子、わかめ)	11 あんかけ焼きそば 牛乳 五目包子 フルーツのゼリー和え
ご飯、がんも、砂糖、油	パン、マヨネーズ	ご飯、里芋、砂糖、ごま	ご飯、砂糖、ごま	中華めん、油、砂糖、 でん粉、小麦粉
牛乳、鶏肉、豚肉、うずら卵、豆腐 焼き竹輪、わかめ、味噌、鰹節	牛乳、豚肉、ハム、ベーコン	牛乳、牛肉、鶏肉、味噌、 鰹節、えび	牛乳、ほっけ、油揚げ、 わかめ、味噌	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、 いか、えび、うずら卵
キャベツ、こんにゃく、 胡瓜、人参、大根、ふき、 梅、玉ねぎ	キャベツ、胡瓜、人参、 長ねぎ、コーン、ぶなしめじ、 南瓜	ブロッコリー、ごぼう、 大根、長ねぎ、人参、 こんにゃく	小松菜、長ねぎ、白菜、 たけのこ	玉ねぎ、人参、白菜、椎茸、 たけのこ、キャベツ、にら、 パイン、みかん
14 豚丼 牛乳 ほうれん草ともやしのお浸し 味噌汁(わかめ、長ねぎ)	15 チョコチップパン 牛乳 南瓜のコロッケ 青菜のソテー ミートポールスープ	16 ご飯 牛乳 さばの塩焼き 大根サラダ 味噌汁(じゃがいも)	17 クリスマス給食 パエリア 牛乳 ローストチキン オニオングラタンスープ クリスマスケーキ	18 山菜うどん 牛乳 いか天ぷら
ご飯、砂糖、油	パン、油、パン粉	ご飯、じゃがいも	ご飯、小麦粉、パン粉、 砂糖	うどん、油
牛乳、豚肉、油揚げ、 わかめ、味噌	牛乳、鶏肉、豚肉	牛乳、さば、鶏肉、わかめ、 味噌	牛乳、鶏肉、いか、えび、 チーズ、卵	牛乳、鶏肉、油揚げ、いか
玉ねぎ、ほうれん草、 もやし、長ねぎ	小松菜、もやし、人参、 チンゲン菜、椎茸、南瓜、 玉ねぎ	胡瓜、長ねぎ、大根、人参	玉ねぎ、人参、ピーマン、 トマト、にんにく、 ぶなしめじ、レモン	人参、長ねぎ、山菜水煮
21 ご飯 牛乳 鶏竜田揚げ いんげんのごま和え 味噌汁(大根、油揚げ)	22 ハッピーパン 牛乳 肉団子 ハムのマリネサラダ クリームシチュー	23 天皇誕生日 	24 ポークカレー 牛乳 パインヨーグルト	25 スパゲティミートソース 牛乳 白菜スープ
ご飯、砂糖、ごま	パン、じゃがいも、油		ご飯、はと麦、砂糖、油、 じゃがいも	スパゲティ、油
牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	牛乳、鶏肉、豚肉、ハム		牛乳、豚肉、ヨーグルト	牛乳、牛肉、豚肉
いんげん、白菜、大根、 長ねぎ、人参	胡瓜、人参、レタス、 グリーンピース、ピーマン、 玉ねぎ		玉ねぎ、人参、パイン	玉ねぎ、人参、ピーマン、 チンゲン菜、白菜、トマト、 長ねぎ

かぜに負けない体をつくろう

かぜが流行する季節になりました。かぜをひかないために、食事の面からどのように予防したらよいでしょうか？
まず、基本的に栄養のバランスの良い食事を3食きちんと摂ることが大切です。それに加えて、特に3つの栄養素（たんぱく質、ビタミンA、ビタミンC）を沢山摂るように心掛けましょう！

たんぱく質

体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。
たんぱく質の多い食べ物
肉、魚、卵、豆腐、牛乳など

ビタミンA

のどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ちます。
ビタミンAの多い食べ物
にんじん、ほうれん草、うなぎ、レバー

ビタミンC

コラーゲンの生成を助け、ウイルスの侵入を防いでくれます。
ビタミンCの多い食べ物
赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ

クリスマス給食

12月17日はクリスマスの行事食となります。
献立は、パエリア
牛乳
ローストチキン
オニオングラタンスープ
クリスマスケーキです。

