

日 曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1 月	※※冬至給食※※					
	あかしごはん	○	こめ むぎ きょうかまい さとう		うめ あかし	620 kcal 24.3 g 14.8 g 2.3 g
	ちくわのいそべやき		こむぎこ さとう たいず油	ちくわ あおさ		
	れんこんとぎりましだいこんのごまサラダ		ごま	ツナ	れんこん きりぼしだいこん ブロッコリー	
	とうじうどん		うどん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ほししいたけ こんにゃく ねぎ かぼちゃ	
	ゆずゼリー		さとう みずあめ		ゆず	
2 火	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			664 kcal 26.9 g 24.1 g 1.7 g
	ぎょうぎ		こむぎこ さとう しよぶつ油 ごま油	ぶたにく とりにく たいず	キャベツ たまねぎ じゃがいも	
	マーボーはるさめ		はるさめ ごま油 でんぶん さとう	ぶたにく みそ	にんにく しょうが まくらげ たまねぎ もやし にんじん じゃがいも	
	はくさいのごまとうにゅうスープ		ごま油 ごま ラー油	ぶたにく とりにゅう とうふ みそ	はくさい きりぼしだいこん ほししいたけ	
	オレンジ				オレンジ	
	🍷ひっつみの日給食🍷					
3 水	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			613 kcal 25.0 g 12.6 g 2.3 g
	ジョアブルーベリー		さとう	だんふんにゅう	ブルーベリー アローニヤ	
	さばのみそに		さとう でんぶん	さば みそ		
	おかかあえ		さとう	かつおぶし	こまつな もやし コーン	
	ひっつみ		ひっつみ	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ ねぎ	
4 木	こくとうパン	○	こむぎこ こくとう さとう ショートニング	だんふんにゅう		633 kcal 20.9 g 24.9 g 2.6 g
	えびフライ		パンこ こむぎこ この油	えび たいずこ		
	ポテトサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう		きゅうり にんじん コーン たまねぎ	
	ABCミネストローネ		マカロニ さとう	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん トマト パプリカ	
5 金	✦✦津志田小学校希望献立✦✦					
	わかめごはん	○	こめ むぎ きょうかまい みずあめ	わかめ		687 kcal 29.7 g 23.1 g 2.5 g
	ぶたにくのしょうがあげ		でんぶん この油 さとう	ぶたにく みそ	しょうが	
	チーズいりなっとうあえ		さとう	なっとう チーズ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	
	いものことんじる		さといも	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ こんにゃく	
	りんごのミニゼリー		さとう		りんご	
✦🍷かみかみ給食🍷✦						
8 月	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			715 kcal 22.7 g 19.3 g 2.5 g
	なんこつりつつくね		パンこ さとう こむぎこ	とりにく みそ	たまねぎ しょうが	
	フルーツしらたま		さとう しょうしんこ でんぶん		おうとう りんご みかん あまなつみかん	
	かみかみこんさいカレー		さつまいも	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ れんこん ごぼう えだまめ りんご	
9 火	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			685 kcal 25.8 g 21.5 g 2.3 g
	みそだれマグロカツ		しよぶつ油 パンこ こむぎこ この油 さとう ごま油 ごま	まぐろ たいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ	
	キムチにくじゃが		この油 じゃがいも さとう	ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん トマト だいこん ほうろい とろろからし にんにく ねぎ しょうが	
	わがやのふのりのみそしる			ふのり とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	
	もりおかしさんりんご				りんご	
10 水	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			588 kcal 26.7 g 17.1 g 2.4 g
	いそかたまごやき		さとう しよぶつ油 みずあめ でんぶん	たまご あおのり	にんじん しょうが	
	がんもどきのいそに		さとう	ぶたにく がんもどき ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース	
	あさりのみそしる		じゃがいも	あさり みそ	キャベツ にんじん えのきたけ	
	おかかふりかけ		卵糖 でんぶん	かつおぶし のり	抹茶	
11 木	テーブルロールパン	○	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング	だんふんにゅう		643 kcal 26.3 g 22.6 g 3.6 g
	ジョアブレン		さとう	だんふんにゅう		
	ハーブチキン			とりにく	たまねぎ にんにく バジル パセリ	
	パスタサラダ		スパゲティ		にんじん キャベツ みずな コーン たまねぎ	
	ふゆやさいのとうにゅうシチュー			とりにく とりにゅう	はくさい にんじん かぶ たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ にんにく	
12 金	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			723 kcal 22.1 g 21.8 g 2.2 g
	コーンシューマイ		こむぎこ でんぶん さとう	ぶたにく とりにく たいず	コーン たまねぎ キャベツ しょうが	
	だいがくいも		さつまいも この油 さとう ごま			
	やさいちゃんぼん		ラーメン	ぶたにく かまぼこ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーン まくらげ	
	あじつけのり		さとう みずあめ	のり		



日 曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
🎄🎄クリスマス給食🎄🎄						
15 月	チキンライス	○	こめ きよかまい さとうなたね油	とけいこ	トマト にんじん コーン たまねぎ にんじ	680 kcal 26.2 g 60.4 g 3.4 g
	けんさんフライドチキン		こむぎこ でんぶん こめ油	とけいこ たいずこ	パプリカ にんじ しょうが パセリ	
	ジャーマンポテト		こめ油 じゃがいも さとう	ベーコン	たまねぎ えだまめ パプリカ	
	ほしがたマカロニスープ		マカロニ		にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン	
	クリスマスチョコケーキ		さとう みずあめ こめこ しよぶつ油	とうけいこ たいずこ		
16 火	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			625 kcal 24.2 g 21.5 g 1.7 g
	ぶりのあまからあげに		さとう たいず油 こむぎこ でんぶん	ぶり	しょうが	
	はるさめのさっぱりサラダ		はるさめ さとう こめ油	ハム	もやし にんじん きゅうり パプリカ レモン	
	ちゃんこなべ		パンこ でんぶん さとう	とけいこ あぶらあげ ぶたにく たいず とうふ	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんじ えだまめ コーン	
17 水	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			602 kcal 23.0 g 20.9 g 2.2 g
	ほうれんそうオムレツ		しよぶつ油 でんぶん	たまご	ほうれんそう	
	タコライスのぐ			ぶたにく ぶたレバー	たまねぎ にんじ にんじん トマト パプリカ ピーマン	
	わがやのまめっこスープ			ウインナー たいず	コーン にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	
18 木	きなこあげパン	○	こむぎこ さとう ショートニング こめ油	きなこ		670 kcal 26.4 g 30.6 g 2.8 g
	ポークロングウインナー		さとう	ぶたにく たいず		
	ぎりぼしだいこんのカレーいため		こめ油 さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん いんげん	
	あさりとはるさめのスープ		はるさめ	あさり	もやし こまつな パプリカ	
	オレンジ				オレンジ	
19 金	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			633 kcal 26.6 g 20.9 g 2.0 g
	まつかぜやき		パンこ こめ油 こまつな さとう	とけいこ とうふ みそ あおさ	たまねぎ しょうが	
	ごもくぎんびら		さとう こめ油	ぶたにく	ごぼう にんじん だいのこ れんこん ピーマン こんやく しょうが	
	ひきなじる			あぶらあげ みそ	たいこん にんじん はくさい ねぎ	
	アセロラミニゼリー		さとう		アセロラ	



とうじ ねん もっと たいよう ひく いち く ひる みじか
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、
よる なが むかし たいよう ちから もっと よわ ひ
夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この
ひ さかい たいよう う か うん む かんが
日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたこ
とから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物
を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



※ 献立名の横に、その料理に使われている主な材料を書いております。（調味料は除く）
※ 使用食材にアレルギー品目【卵・乳・えび・かに・そば・落花生・くるみ】がある場合は、
食材名を太字で表記します。
※ 都合により食材を変更することがありますのでご了承ください。
※ 給食で使用するうどん・ひつまみなどの小麦製品は、同一製造ラインでそばを製造して
います。
※ 給食で使用するちりめんじゃこやしらすは、エビ・カニの混ざる漁法で採取されています。
※ より詳細な献立表を必要とする場合は、配合組成表をお申込みください。
※ この献立表は、学校・家庭のみでご使用ください。

今月の平均栄養価

エネルギー 652 kcal たんぱく質 25.1 g
脂質 23.7 g 食塩相当量 2.4 g

今月の岩手県産野菜

ながねぎ キャベツ はくさい だいこん きゅうり
ごぼう ほうれんそう こまつな 干しいたけ
きくらげ 切干大根 もやし りんご

