

1日 (月)		2日 (火)		3日 (水)		4日 (木)		5日 (金)	
牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	ジョア(プレーン)	ごはん	牛乳	コッペパン
キムチ丼	もやしのナムル	から揚げ	大根のツナサラダ	タコライス	パンパンジーサラダ	肉豆腐	ホキのバーベキューソース	クリームシチュー	ロングメンチカツ・ゆでキャベツ
豚肉 45 白菜キムチ 40 にら 10 たまねぎ 35 にんじん 5 ごま油 1.5 濃口醤油 4 砂糖 1.5 ねりごま 1.5 にんにく 0.15	緑豆もやし 65 きゅうり 10 ハム 10 土生姜 1 ごま油 1.2 濃口醤油 0.01 七味 3 砂糖 1 塩 1.4	鶏肉 3切 土生姜 12 淡口醤油 1.2 濃口醤油 1.2 酒 2.4 片栗粉 9 揚げ油 6	ツナ油揚げ 12 大根 50 ほうれん草 15 ホールコーン 10 ゆで塩 0.65 淡口醤油 2 ゆず果汁 1 砂糖 2 塩 0.2 こしょう 0.02	豚ひき肉 40 クラッシュ大豆 10 たまねぎ 40 にんにく 0.2 油 0.2 こしょう 0.01 ピーマン 15 ダイスマトモ 9 コンソメ 0.25 ケチャップ 6 チリペッパー 0.01 ソース 1.2 濃口醤油 1.8	鶏肉 40 きゅうり 15 緑豆もやし 40 ゆで塩 0.55 パンパンジードレッシング 1袋 ベビーチーズ キャラメル型チーズ 1個	豆腐 65 豚肉 25 にんじん 15 たまねぎ 10 にんにく 0.1 土生姜 0.05 にら 3 濃口醤油 6 さとう 4 みりん 4.5 酒 1.5 削り節 2 水 2 片栗粉 2	ホキ 1切 塩 0.1 こしょう 0.01 白ウイン 1 片栗粉 6.5 揚げ油 6 濃口醤油 6 酒 4 砂糖 3 きざみねぎ 4 土生姜 2 にんにく 0.1 りんごビュレ 16	鶏肉 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 15 グリーンピース 3 油 0.3 鶏がらスープ 4.2 コンソメ 0.4 小麦粉 2.4 油 1.2 バター 1.2 牛乳 9 生クリーム 1.8 塩 0.3 こしょう 0.02	ロングメンチカツ 1個 揚げ油 5 ウスターソース 1袋 キャベツ 30 ゆで塩 0.3
新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう		新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう		新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう		新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう		新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう	
蒸ししゅうまい しゅうまい 2個		蒸ししゅうまい しゅうまい 2個		蒸ししゅうまい しゅうまい 2個		蒸ししゅうまい しゅうまい 2個		蒸ししゅうまい しゅうまい 2個	
(栄養価) 696 30.4 19.9		(栄養価) 920 32.8 30.4		(栄養価) 829 35.4 29.6		(栄養価) 740 34.9 14.4		(栄養価) 912 27.2 38.1	
8日 (月)		9日 (火)		10日 (水)		11日 (木)		12日 (金)	
牛乳	わかめごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	おにぎり	牛乳	ごはん
照り焼きハンバーグ	チンゲン菜のナムル	豚丼	ホキ米粉ボテフライ	ビーフストロガノフ	コールスローサラダ	焼きうどん	わかめ和え	タッカルビ	かぼちゃひき肉フライ
ハンバーグ 1個 たまねぎ 20 しめじ 5 砂糖 2 みりん 2 濃口醤油 3 七味 15 水 0.5	チンゲン菜 45 緑豆もやし 30 ハム 10 土生姜 1 ごま油 1.2 濃口醤油 0.01 七味 3 砂糖 1.1 塩 1.4	豚肉 50 たまねぎ 70 糸こんにゃく 25 青ねぎ 7 濃口醤油 5.7 砂糖 2.3 油 0.5	ホキ米粉ボテフライ 1切 揚げ油 4	牛肉 20 にんにく 0.1 たまねぎ 60 にんじん 10 ゆで塩 0.75 ノンエッグマヨネーズ 6 酢 3 塩 0.3 こしょう 0.02 白ウイン 2 コンソメ 0.5 ハヤシルウ 15 ケチャップ 4 ソース 1 水 90	ハム 10 キャベツ 45 きゅうり 10 にんじん 10 ゆで塩 0.75 ノンエッグマヨネーズ 6 酢 3 塩 0.3 こしょう 0.02 砂糖 1.5 レモン果汁 0.1	うどん 45 豚肉 15 キャベツ 15 緑豆もやし 10 にんじん 5 にら 10 にんにく 0.1 ごま油 0.3 濃口醤油 3.5 オイスターソース 3.5 酢 0.2 こしょう 0.02	チンゲン菜 60 にんじん 10 キャベツ 1 カットわかめ 0.15 酢 1.5 砂糖 1.9 塩 0.01 こしょう 3.6 濃口醤油 1.2	鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 20 土生姜 0.5 にんにく 0.3 ごま油 0.5 濃口醤油 1.5 砂糖 2 塩 0.25	かぼちゃひき肉フライ 1個 揚げ油 4
新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう		新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう		新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう		新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう		新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう	
パンネのミートソース ゆで塩 0.6 豚ひき肉 10 鶏レバーミンチ 3 たまねぎ 20 にんじん 5 にんにく 0.06 ドライパセリ 0.06 油 0.3 ケチャップ 5 トマトピューレ 5 ソース 2.7 赤ワイン 0.3 こしょう 0.02		黒砂糖豆 ゆで塩 0.6 黒砂糖 10 片栗粉 3 水 1.2		フライド長芋 長芋 50 片栗粉 5 揚げ油 5 塩 0.4 唐のり 0.1		れんこんチップス れんこん 30 揚げ油 3 塩 0.1		セルフチャーハン 焼き豚 20 にんにく 0.2 にんじん 10 白ねぎ 10 ホールコーン 10 きざみねぎ 5 塩 0.1 こしょう 0.02 濃口醤油 3 ごま油 0.5	
(栄養価) 754 29.9 23.3		(栄養価) 731 32.0 21.8		(栄養価) 796 22.4 26.1		(栄養価) 583 18.5 14.8		(栄養価) 731 26.6 22.1	
15日 (月)		16日 (火)		17日 (水)		18日 (木)		19日 (金)	
牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	炊き込みご飯	牛乳	ごはん
豚キムチ	コロッケ・ゆでキャベツ	のり塩から揚げ	マカロニサラダ	冬野菜のカレーライス	茎わかめのサラダ	ちゃんこ鍋	ふかしも・さんびら	肉じゃが	チンゲン菜とささみの炒め物
豚肉 40 白菜キムチ 40 緑豆もやし 30 たまねぎ 30 ごま油 1.5 濃口醤油 4 砂糖 1.5 ねりごま 1.5 にんにく 0.15	コロッケ 1個 揚げ油 5 ウスターソース 1袋 キャベツ 30 ごま油 0.3 ゆで塩 0.3	鶏肉 3切 塩 0.5 こしょう 0.06 青のり 0.4 片栗粉 6.8 揚げ油 6	マカロニ 12 ゆで塩 0.5 きゅうり 10 にんじん 10 ホールコーン 5 ゆで塩 0.25 ハム 10 ソース 0.2 ノンエッグマヨネーズ 7 塩 0.3 こしょう 0.02 ガラマサラ 90	豚肉 15 にんにく 0.1 大根 30 たまねぎ 50 にんじん 15 ゆで塩 0.8 イタリアンドレッシング 1袋	チンゲン菜 15 キャベツ 50 にんじん 10 茎わかめ 5 ゆで塩 0.8 イタリアンドレッシング 1袋	鶏肉 20 豆腐 10 きざみあげ 10 にんじん 10 大根 25 たまねぎ 12 にんじん 5 春菊 5 濃口醤油 2 みりん 2 削り節 1 水 5 出し昆布 0.2 削り節 2 水 15	さつまいも 1切 塩 0.3 きざみごぼう 30 にんじん 10 つきこんにゃく 10 ごま油 0.8 濃口醤油 2 砂糖 2 削り節 0.2 水 5	豚肉 30 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 15 油 0.3 つきこんにゃく 15 さやいんげん 5 砂糖 4.5 濃口醤油 5.5 塩 0.5 削り節 2 水 40	ささみブレイク 10 チンゲン菜 40 にんじん 15 油 0.3 コンソメ 0.2 塩 0.2 こしょう 0.02 濃口醤油 0.5
新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう		新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう		新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう		新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう		新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう	
れんこんマヨ炒め れんこん 25 ベーコン 7 油 0.2 ノンエッグマヨネーズ 4 濃口醤油 0.6 にんにく 0.2 唐のり 0.1		ジャンバラヤの具 チキンウインナー 20 にんにく 0.1 砂糖 0.75 土生姜 0.1 にんじん 10 たまねぎ 15 油 0.5 ケチャップ 10 ソース 2 濃口醤油 0.4 チリペッパー 0.05		ヒレカツ ヒレカツ 1切 揚げ油 3		春雨のひき肉炒め 豚ひき肉 15 春雨 7 だしごま油 10 にら 5 白ねぎ 3 土生姜 0.5 にんにく 0.07 酒 1 濃口醤油 2 オイスターソース 0.5 豆板醤 0.07 ごま油 0.3 塩 0.3 こしょう 0.02 水 10		ちくわの磯辺揚げ ちくわ 2切 青のり 0.15 砂糖 6 小麦粉 0.2 塩 6 水 2.5	
(栄養価) 819 31.3 26.7		(栄養価) 905 32.3 33.6		(栄養価) 692 23.2 19.4		(栄養価) 683 25.7 20.5		(栄養価) 675 26.0 9.2	
22日 (月)		23日 (火)		24日 (水)		終業式			
牛乳	ごはん	牛乳	ごはん						
牛丼	三色ナムル	豚肉のしょうが炒め	さつまいもと栗のタルト						
牛肉 50 たまねぎ 70 糸こんにゃく 25 青ねぎ 7 濃口醤油 5.7 砂糖 2.3 油 0.5	チンゲン菜 20 にんじん 10 緑豆もやし 35 砂糖 1.2 濃口醤油 3.5 いりごま 0.5 水 0.5	豚肉 50 土生姜 1 塩 0.1 こしょう 0.01 油 0.5 たまねぎ 60 にんじん 0.5 濃口醤油 3 砂糖 0.5 片栗粉 0.5	さつまいもと栗のタルト 1個 たら角切 40 淡口醤油 1.6 濃口醤油 0.8 いりごま 0.9 いり黒ごま 0.6 すりごま 0.9 片栗粉 5.5 揚げ油 4.8						
新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう		新献立です♪ ごはんのにせて 食べましょう							
かぼちゃの煮物 かぼちゃ 2切 削り節 0.7 濃口醤油 1 砂糖 1 水 15		フルーツミックス 黄桃缶 20 アロエ缶 15 パン缶 10		昆布の佃煮 ベーコン 5 チンゲン菜 40 たまねぎ 10 にんじん 5 ホールコーン 5 油 0.3 コンソメ 0.15 塩 0.3 こしょう 0.02					
(栄養価) 711 25.7 19.3		(栄養価) 840 35.8 27.9							

※栄養価は、左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

(文部科学省基準)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	830kcal	27~42g	18~28g

給食の感想は、こちらのQRコードから



かせ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。