

11月学校給食予定献立表

2024年11月

矢吹町立矢吹小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	牛乳 ごはん ワンタンスープ とりのごまてりやき さつまいもサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう ワンタン ごまあぶら マヨネーズ	にら にんじん もやし メンマ キャベツ たまねぎ ほししいたけ えだまめ さつまいも	668 kcal 23.4 g 26.5 g 1.7 g
4 月	文化の日 振替休日				
5 火	牛乳 きなこあげパン にくだんご はくさいスープ たまねぎドレッシングのサラダ	牛乳 きなこ ぶたにく にくだんご	コッペパン さとう あぶら たまねぎドレッシング	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ	639 kcal 22.8 g 27.0 g 2.1 g
6 水	【かみかみ献立】 牛乳 わかめごはん こんさい汁 かみかみタコメンチ かみかみごぼうサラダ	牛乳 みそ わかめ かみかみタコメンチ (たこ) あぶらあげ	ごはん ごま マヨネーズ あぶら	にんじん キャベツ だいこん れんこん ねぎ ごぼう	655 kcal 16.9 g 26.7 g 2.3 g
7 木	お弁当の日				
8 金	6年生テーブルマナー教室のため、1～5年生はお弁当の日				
11 月	牛乳 ごはん あぶらあげのみそ汁 さわらゆうあんやき だいこんサラダ	牛乳 さわら わかめ あぶらあげ みそ	ごはん マヨネーズ さとう	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん だいこん キャベツ	634 kcal 26.3 g 26.6 g 2.2 g
12 火	牛乳 ポークカレー むぎごはん かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト わかめ くきわかめ こんぶ あかときか しろときか まふのり	むぎごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま カレールウ	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	640 kcal 21.4 g 16.0 g 2.2 g
13 水	牛乳 ごはん きのこ汁 かじきのしょうがしょうゆやき あつあげとぶたにくのみそいため	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ かじき あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	しょうが キャベツ にんじん ほししいたけ しめじ まいたけ えのきたけ たまねぎ だいこん	649 kcal 31.8 g 20.4 g 2.1 g
14 木	お弁当の日				
15 金	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 とりにくのしょうせんやき ブロッコリーのごまあえ	牛乳 とりにく みそ まぐろツナ	ごはん さとう ごまあぶら マヨネーズ ごま じゃがいも ラー油	ブロッコリー キャベツ ねぎ にんじん しょうが にんにく	644 kcal 24.0 g 25.6 g 1.8 g
18 月	牛乳 ごはん ちゅうかコーンスープ ずぶた あんのういものムース	牛乳 たまご とうふ ぶたにく しゅうまい	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも あんのういものムース	にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ トマト ピーマン とうもろこし	664 kcal 18.8 g 20.0 g 1.7 g
19 火	牛乳 コッペパン ポトフスープ ジャーマンポテト とりとやさいのフリット (2こ)	牛乳 ベーコン とりにく とりとやさいのフリット	コッペパン じゃがいも バター あぶら	たまねぎ パセリ だいこん かぶ キャベツ にんじん ブロッコリー	652 kcal 28.9 g 27.3 g 2.2 g
20 水	牛乳 ごはん いものこ汁 さばのみそに きりぼしだいこんのいために	牛乳 さば あぶらあげ とりにく とうふ さつまあげ	ごはん あぶら さとう さといも	ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ いんげん ねぎ だいこん にんじん しめじ こんにゃく	632 kcal 26.2 g 19.2 g 1.6 g
21 木	牛乳 しおら一めん もやしのラー油あえ とりつくね	牛乳 ぶたにく とりつくね	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ラー油	キャベツ もやし にんじん ねぎ にら きくらげ にんにく ほうれんそう	643 kcal 30.0 g 20.6 g 1.8 g
22 金	牛乳 ごはん にくじゃが なっとう はくさいとえのきのあえもの	牛乳 ぶたにく なまあげ なっとう	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい えのきたけ しらたき	671 kcal 19.9 g 20.0 g 1.5 g
25 月	牛乳 ごはん サンラータン ホイコーロー パオズ	牛乳 ぶたにく みそ たまご とうふ パオズ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ	キャベツ にんじん たけのこ しょうが にんにく もやし ほししいたけ にら	642 kcal 24.7 g 23.7 g 2.0 g
26 火	牛乳 コッペパン ホホワイトシチュー ミートオムレツ フレンチサラダ	牛乳 とりにく ミートオムレ ツ	コッペパン じゃがいも あぶら シチュールウ フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリーき キャベツ きゅうり マッシュルーム	636 kcal 19.9 g 16.6 g 1.9 g
27 水	牛乳 ごはん とん汁 しろみざかなのマヨネーズやき チキンサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく たら	ごはん マヨネーズ あぶら さとう さといも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ こんにゃく パセリ	659 kcal 29.8 g 23.8 g 2.0 g
28 木	牛乳 たんたんめん ほうれんそうのちゅうかあえ ぎょうざ	牛乳 ぶたにく ぎょうざ み そ	ちゅうかめん ごま さとう ごまあぶら	ねぎ たけのこ にんじん しょうが もやし チンゲンサイ にんにく ほししいたけ ほうれんそう にら	646 kcal 27.7 g 21.9 g 1.5 g
29 金	牛乳 ごはん こまつなのみそ汁 さわらいちやほし くきわかめのきんぴら ラ・フランスゼリー	とうふ あぶらあげ みそ くきわかめ ぶたにく 牛乳 さわら	ごはん じゃがいも ごま さとう あぶら ラ・フランスゼリー	こまつな ごぼう にんじん こんにゃく	653 kcal 26.9 g 19.9 g 1.3 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。
※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



11月の平均給食栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
648kcal	25.0g	22.5g	1.9g

※11月7日(木)はお弁当の日です。
※11月8日(金)は、6年生テーブルマナーのため、1～5年生はお弁当の日です。
※11月14日(木)は、お弁当の日です。

令和6年度

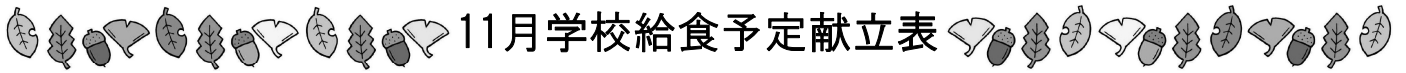
11月学校給食献立予定表



矢吹町立善郷小学校

月	火	水	木	金
今月の行事食 8日(金) いい歯の日 ひと口30回カミカミ給食 11日(月)～15日(金) 「朝食について見直そう週間運動」 13日(水) ふくしま健康応援メニュー 福島県×味の素「キャベツと鶏肉カレーミルクスープ」 15日(金)・20日(水) 矢吹町産有機栽培米使用 22日(金) 5年生が田んぼの学校で栽培した収穫米使用				
11月11日(月)～15日(金)は 「朝食について見直そう週間運動」です。				
朝ごはんを食べると、体に良いことがたくさんあるよ！				
体や脳のエネルギーになる 体温が上がる 脳の働きを活発にする 排便を促す				
4	5	6	7	8
ふりかえきゅうじつ 振替休日	マカロニサラダ ぶた肉のアップルソース	春雨サラダ ニラまんじゅう	ラ・フランスゼリー ミートボール	いい歯の日 カミカミ給食
ごはん	ごはん	麦ごはん	コッパン	きんぴらごぼう
たんぱく質(たんぱく質)	たんぱく質(たんぱく質)	たんぱく質(たんぱく質)	たんぱく質(たんぱく質)	たんぱく質(たんぱく質)
脂質(脂質)	脂質(脂質)	脂質(脂質)	脂質(脂質)	脂質(脂質)
塩分(塩分)	塩分(塩分)	塩分(塩分)	塩分(塩分)	塩分(塩分)
540	653	628	700	536
赤	赤	赤	赤	赤
牛乳 ぶた肉 ロースハム	牛乳 ニラまんじゅう(エビ)	牛乳 ミートボール(ぶた肉・とり肉)	牛乳 ミートボール(ぶた肉・とり肉)	牛乳 さつまいも
油揚げ わかめ みそ	ロースハム とうふ ぶた肉 みそ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	きびなご さつまあげ ぶた肉
緑	緑	緑	緑	緑
しょうが 玉ねぎ りんご	しょうが 玉ねぎ りんご	しょうが 玉ねぎ りんご	しょうが 玉ねぎ りんご	しょうが 玉ねぎ りんご
にんじん コーン もやし ねぎ	にんじん コーン もやし ねぎ	にんじん コーン もやし ねぎ	にんじん コーン もやし ねぎ	にんじん コーン もやし ねぎ
黄	黄	黄	黄	黄
ごはん さとう マカロニ	ごはん さとう マカロニ	ごはん さとう マカロニ	ごはん さとう マカロニ	ごはん さとう マカロニ
卵不使用マヨネーズ オリーブ油	卵不使用マヨネーズ オリーブ油	卵不使用マヨネーズ オリーブ油	卵不使用マヨネーズ オリーブ油	卵不使用マヨネーズ オリーブ油
11	12	13	14	15
朝食について見直そう週間運動	フレンチサラダ ハムカツ	ごまあえ どうふナゲット	ジャーマンポテト ハニーマスタードチキン	大根とかまぼこのあえもの
ひじきとチーズのサラダ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
イカのバターじょうゆ焼き	食パン	食パン	食パン	食パン
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
なまあけのみそ汁	パックソース	パックソース	パックソース	パックソース
たんぱく質(たんぱく質)	たんぱく質(たんぱく質)	たんぱく質(たんぱく質)	たんぱく質(たんぱく質)	たんぱく質(たんぱく質)
脂質(脂質)	脂質(脂質)	脂質(脂質)	脂質(脂質)	脂質(脂質)
塩分(塩分)	塩分(塩分)	塩分(塩分)	塩分(塩分)	塩分(塩分)
540	673	602	627	616
赤	赤	赤	赤	赤
牛乳 イカ ひじき チーズ	牛乳 ハムカツ ロースハム	牛乳 どうふナゲット とり肉	牛乳 とり肉 ウインナー	牛乳 さば みそ かまぼこ
生揚げ みそ	生揚げ みそ	生揚げ みそ	生揚げ みそ	生揚げ みそ
緑	緑	緑	緑	緑
しょうが 玉ねぎ りんご	しょうが 玉ねぎ りんご	しょうが 玉ねぎ りんご	しょうが 玉ねぎ りんご	しょうが 玉ねぎ りんご
にんじん キャベツ コーン	にんじん キャベツ コーン	にんじん キャベツ コーン	にんじん キャベツ コーン	にんじん キャベツ コーン
大根 えのきたけ 小松菜	大根 えのきたけ 小松菜	大根 えのきたけ 小松菜	大根 えのきたけ 小松菜	大根 えのきたけ 小松菜
黄	黄	黄	黄	黄
ごはん パター ごま	ごはん パター ごま	ごはん パター ごま	ごはん パター ごま	ごはん パター ごま
18	19	20	21	22
お弁当持参日	りんご 大根とツナのコールスロー	五目ひじきに 県産あつやき玉子	もやしのナムル 焼きギョウリ	和食給食
しょうが 玉ねぎ りんご	しょうが 玉ねぎ りんご	しょうが 玉ねぎ りんご	しょうが 玉ねぎ りんご	しょうが 玉ねぎ りんご
にんじん キャベツ コーン	にんじん キャベツ コーン	にんじん キャベツ コーン	にんじん キャベツ コーン	にんじん キャベツ コーン
大根 えのきたけ 小松菜	大根 えのきたけ 小松菜	大根 えのきたけ 小松菜	大根 えのきたけ 小松菜	大根 えのきたけ 小松菜
黄	黄	黄	黄	黄
ごはん パター ごま	ごはん パター ごま	ごはん パター ごま	ごはん パター ごま	ごはん パター ごま
25	26	27	28	29
コンニャクのいためもの	キャベツのサラダ	塩こんがあげ	チーズおなかあえ	ゆめオレンジ
さけのてり焼き	メンチカツ	なっとう	とり肉のたつたあげ	きりぼし大根のサラダ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
えのきたけのみそ汁	えのきたけのみそ汁	えのきたけのみそ汁	えのきたけのみそ汁	えのきたけのみそ汁
たんぱく質(たんぱく質)	たんぱく質(たんぱく質)	たんぱく質(たんぱく質)	たんぱく質(たんぱく質)	たんぱく質(たんぱく質)
脂質(脂質)	脂質(脂質)	脂質(脂質)	脂質(脂質)	脂質(脂質)
塩分(塩分)	塩分(塩分)	塩分(塩分)	塩分(塩分)	塩分(塩分)
533	660	568	607	664
赤	赤	赤	赤	赤
牛乳 さけ ぶた肉 とうふ	牛乳 メンチカツ(ぶた肉)	牛乳 なっとう こんが ぶた肉 とうふ	牛乳 とり肉 チーズ	牛乳 ぶた肉 わかめ
みそ	みそ	みそ	みそ	みそ
緑	緑	緑	緑	緑
しょうが コンニャク にんじん	しょうが コンニャク にんじん	しょうが コンニャク にんじん	しょうが コンニャク にんじん	しょうが コンニャク にんじん
小松菜 えのきたけ ニラ	小松菜 えのきたけ ニラ	小松菜 えのきたけ ニラ	小松菜 えのきたけ ニラ	小松菜 えのきたけ ニラ
黄	黄	黄	黄	黄
ごはん さとう ごま油	ごはん さとう ごま油	ごはん さとう ごま油	ごはん さとう ごま油	ごはん さとう ごま油
じゃが芋	じゃが芋	じゃが芋	じゃが芋	じゃが芋
あまの	あまの	あまの	あまの	あまの
赤の食べもの	緑の食べもの	黄色の食べもの	11月の平均給与栄養量	
おもに血や肉など	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもに熱や力などを出す	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
体をつくるものになる食品	体をつくるものになる食品	体をつくるものになる食品	610	23.9
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
610	23.9	21.3	2.0	

※ 諸般の事情により、献立や使用食材が変更になることがあります。ご了承ください。



11月学校給食予定献立表

2024年11月

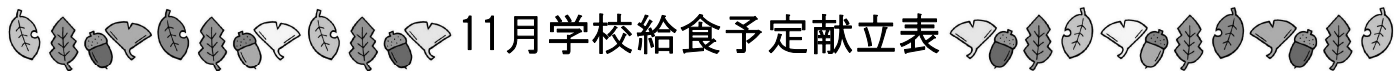
矢吹町立中畑小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	牛乳 ごはん ワンタンスープ とりのごまてりやき さつまいもサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう ワンタン ごまあぶら マヨネーズ	にら にんじん もやし メンマ キャベツ たまねぎ ほししいたけ えだまめ さつまいも	668 kcal 23.4 g 26.5 g 1.7 g
4 月	文化の日 振替休日				
5 火	牛乳 きなこあげパン にくだんご はくさいスープ たまねぎドレッシングのサラダ	牛乳 きなこ ぶたにく にくだんご	コッペパン さとう あぶら たまねぎドレッシング	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ	639 kcal 22.8 g 27.0 g 2.1 g
6 水	【かみかみ献立】 牛乳 わかめごはん こんさい汁 かみかみタコメンチ かみかみごぼうサラダ	牛乳 みそ わかめ かみかみタコメンチ (たこ) あぶらあげ	ごはん ごま マヨネーズ あぶら	にんじん キャベツ だいこん れんこん ねぎ ごぼう	655 kcal 16.9 g 26.7 g 2.3 g
7 木	牛乳 かきあげてんぷらうどん やさしいのからしあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ かきあげ	あぶら ソフトめん さとう	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	652 kcal 26.7 g 24.3 g 2.0 g
8 金	牛乳 ごはん マーボー豆腐 パンサンスー りんご	牛乳 とうふ ぶたにく みそ とりにく	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま	ねぎ にんじん にら しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく もやし りんご きゅうり	640 kcal 27.7 g 21.6 g 2.1 g
11 月	牛乳 ごはん あぶらあげのみそ汁 さわらゆうあんやき だいこんサラダ	牛乳 さわら わかめ あぶらあげ みそ	ごはん マヨネーズ さとう	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん だいこん キャベツ	634 kcal 26.3 g 26.6 g 2.2 g
12 火	牛乳 ポークカレー むぎごはん かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト わかめ くきわかめ こんぶ あかときか しろときか まふのり	むぎごはん じゃがいも さと うごまあぶら ごま カレール ウ	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	640 kcal 21.4 g 16.0 g 2.2 g
13 水	牛乳 ごはん きのこ汁 かじきのしょうがしょうゆやき あつあげとぶたにくのみそいため	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ かじき あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	しょうが キャベツ にんじん ほししいたけ しめじ まいた け えのきたけ たまねぎ だいこ	649 kcal 31.8 g 20.4 g 2.1 g
14 木	牛乳 こくとうコッペパン コーンサラダ ポークビーンズ あきさけとポテトのグラタン	牛乳 ぶたにく だいず	こくとうコッペパン あぶら じゃがいも さとう あきさけとポテトのグラタン	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト とうもろこし	653 kcal 25.6 g 22.3 g 2.4 g
15 金	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 とりにくのちょうせんやき ブロッコリーのごまあえ	牛乳 とりにく みそ まぐろツナ	ごはん さとう ごまあぶら マヨネーズ ごま じゃがいも ラーゆ	ブロッコリー キャベツ ねぎ にんじん しょうが にんにく	644 kcal 24.0 g 25.6 g 1.8 g
18 月	牛乳 ごはん ちゅうかコーンスープ ずぶた あんのういものムース	牛乳 たまご とうふ ぶたに く しゅうまい	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがい も あんのういものムース	にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ トマ ト ピーマン とうもろこし	664 kcal 18.8 g 20.0 g 1.7 g
19 火	牛乳 コッペパン ポトフスープ ジャーマンポテト とりとやさしいフリット (2こ)	牛乳 ベーコン とりにく とりとやさしいフリット	コッペパン じゃがいも バター あぶら	たまねぎ パセリ だいこん かぶ キャベツ にんじん ブロッコリー	652 kcal 28.9 g 27.3 g 2.2 g
20 水	牛乳 ごはん いものこ汁 さばのみそに きりぼしだいこんのいために	牛乳 さば あぶらあげ とりにく とうふ さつまあげ	ごはん あぶら さとう さといも	ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ いんげん ねぎ だいこん にんじん しめじ こんにゃく	632 kcal 26.2 g 19.2 g 1.6 g
21 木	牛乳 しおら一めん もやしのラーゆあえ とりつくね	牛乳 ぶたにく とりつくね	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ラーゆ	キャベツ もやし にんじん ねぎ にら きくらげ にんにく ほうれんそう	643 kcal 30.0 g 20.6 g 1.8 g
22 金	牛乳 ごはん にくじゃが なっとう はくさいとえのきのあえもの	牛乳 ぶたにく なまあげ なっとう	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい えのきたけ しらすたき	671 kcal 19.9 g 20.0 g 1.5 g
25 月	牛乳 ごはん サンラータン ホイコーロー パオズ	牛乳 ぶたにく みそ たまご とうふ パオズ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ	キャベツ にんじん たけのこ しょうが にんにく もやし ほししいたけ たけのこ にら	642 kcal 24.7 g 23.7 g 2.0 g
26 火	牛乳 コッペパン ホワイトシチュー ミートオムレツ フレンチサラダ	牛乳 とりにく ミートオムレ ツ	コッペパン じゃがいも あぶ ら シチューールウ フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリーきき キャベツ きゅうり マッシュルーム	636 kcal 19.9 g 16.6 g 1.9 g
27 水	牛乳 ごはん とん汁 しろみざかなのマヨネーズやき チキンサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく たら	ごはん マヨネーズ あぶら さとう さといも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ こんにゃく パセリ	659 kcal 29.8 g 23.8 g 2.0 g
28 木	牛乳 たんたんめん ほうれんそうのちゅうかあえ ぎょうざ	牛乳 ぶたにく ぎょうざ み そ	ちゅうかめん ごま さとう ごまあぶら	ねぎ たけのこ にんじん しょうが もやし チンゲンサイ にんにく ほししいたけ ほうれんそう にら	646 kcal 27.7 g 21.9 g 1.5 g
29 金	牛乳 ごはん こまつなのみそ汁 さわらいちやぼし くきわかめのきんぴら ラ・フランスゼリー	とうふ あぶらあげ みそ くきわかめ ぶたにく 牛乳 さわら	ごはん じゃがいも ごま さとう あぶら ラ・フランスゼリー	こまつな ごぼう にんじん こんにゃく	653 kcal 26.9 g 19.9 g 1.3 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。
※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

11月の平均給食栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
648kcal	25.0g	22.5g	1.9g





11月学校給食予定献立表

2024年11月

矢吹町立三神小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	牛乳 ごはん ワンタンスープ とりのごまてりやき さつまいもサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう ワンタン ごまあぶら マヨネーズ	にら にんじん もやし メンマ キャベツ たまねぎ ほししいたけ えだまめ さつまいも	668 kcal 23.4 g 26.5 g 1.7 g
4 月	文化の日 振替休日				
5 火	牛乳 きなこあげパン にくだんご はくさいスープ たまねぎドレッシングのサラダ	牛乳 きなこ ぶたにく にくだんご	コッペパン さとう あぶら たまねぎドレッシング	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ	639 kcal 22.8 g 27.0 g 2.1 g
6 水	【かみかみ献立】 牛乳 わかめごはん こんさい汁 かみかみタコメンチ かみかみごぼうサラダ	牛乳 みそ わかめ かみかみタコメンチ (たこ) あぶらあげ	ごはん ごま マヨネーズ あぶら	にんじん キャベツ だいこん れんこん ねぎ ごぼう	655 kcal 16.9 g 26.7 g 2.3 g
7 木	牛乳 かきあげてんぷらうどん やさいのからしあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ かきあげ	あぶら ソフトめん さとう	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	652 kcal 26.7 g 24.3 g 2.0 g
8 金	牛乳 ごはん マーボーどうふ パンサンスー りんご	牛乳 とうふ ぶたにく みそ とりにく	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま	ねぎ にんじん にら しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく もやし りんご きゅうり	640 kcal 27.7 g 21.6 g 2.1 g
11 月	牛乳 ごはん あぶらあげのみそ汁 さわらゆうあんやき だいこんサラダ	牛乳 さわら わかめ あぶらあげ みそ	ごはん マヨネーズ さとう	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん だいこん キャベツ	634 kcal 26.3 g 26.6 g 2.2 g
12 火	牛乳 ポークカレー むぎごはん かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト わかめ くきわかめ こんぶ あかとさか しろとさか まふのり	むぎごはん じゃがいも さと うごまあぶら ごま カレール ウ	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	640 kcal 21.4 g 16.0 g 2.2 g
13 水	牛乳 ごはん きのこ汁 かじきのしょうがしょうゆやき あつあげとぶたにくのみそいため	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ かじき あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	しょうが キャベツ にんじん ほししいたけ しめじ まいた け えのきたけ たまねぎ だいこ	649 kcal 31.8 g 20.4 g 2.1 g
14 木	牛乳 こくとうコッペパン コーンサラダ ポークビーンズ あきさけとポテトのグラタン	牛乳 ぶたにく だいず	こくとうコッペパン あぶら じゃがいも さとう あきさけとポテトのグラタン	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト とうもろこし	653 kcal 25.6 g 22.3 g 2.4 g
15 金	お弁当の日				
18 月	牛乳 ごはん ちゅうかコーンスープ ずぶた あんのういものムース	牛乳 たまご とうふ ぶたに く しゅうまい	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがい も あんのういものムース	にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ トマ ト ピーマン とうもろこし	664 kcal 18.8 g 20.0 g 1.7 g
19 火	牛乳 コッペパン ポトフスープ ジャーマンポテト とりとやさいのフリット (2こ)	牛乳 ベーコン とりにく とりとやさいのフリット	コッペパン じゃがいも バター あぶら	たまねぎ パセリ だいこん かぶ キャベツ にんじん ブロッコリー	652 kcal 28.9 g 27.3 g 2.2 g
20 水	牛乳 ごはん いものこ汁 さばのみそに きりぼしだいこんのいために	牛乳 さば あぶらあげ とりにく とうふ さつまあげ	ごはん あぶら さとう さといも	ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ いんげん ねぎ だいこん にんじん しめじ こんにゃく	632 kcal 26.2 g 19.2 g 1.6 g
21 木	牛乳 しおら一めん もやしのラーゆあえ とりつくね	牛乳 ぶたにく とりつくね	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ラーゆ	キャベツ もやし にんじん ねぎ にら きくらげ にんにく ほうれんそう	643 kcal 30.0 g 20.6 g 1.8 g
22 金	牛乳 ごはん にくじゃが なっとう はくさいとえのきのあえもの	牛乳 ぶたにく なまあげ なっとう	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい えのきたけ しらたき	671 kcal 19.9 g 20.0 g 1.5 g
25 月	牛乳 ごはん サンラータン ホイコーロー パオズ	牛乳 ぶたにく みそ たまご とうふ パオズ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ	キャベツ にんじん たけのこ しょうが にんにく もやし ほししいたけ たけのこ にら	642 kcal 24.7 g 23.7 g 2.0 g
26 火	牛乳 コッペパン ホホワイトシチュー ミートオムレツ フレンチサラダ	牛乳 とりにく ミートオムレ ツ	コッペパン じゃがいも あぶ ら シチューールウ フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリーき キャベツ きゅうり マッシュルーム	636 kcal 19.9 g 16.6 g 1.9 g
27 水	牛乳 ごはん とん汁 しろみざかなのマヨネーズやき チキンサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく たら	ごはん マヨネーズ あぶら さとう さといも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ こんにゃく パセリ	659 kcal 29.8 g 23.8 g 2.0 g
28 木	牛乳 たんたんめん ほうれんそうのちゅうかあえ ぎょうざ	牛乳 ぶたにく ぎょうざ み そ	ちゅうかめん ごま さとう ごまあぶら	ねぎ たけのこ にんじん しょうが もやし チンゲンサイ にんにく ほししいたけ ほうれんそう にら	646 kcal 27.7 g 21.9 g 1.5 g
29 金	牛乳 ごはん こまつなのみそ汁 さわらいちやほし くきわかめのきんぴら ラ・フランスゼリー	とうふ あぶらあげ みそ くきわかめ ぶたにく 牛乳 さわら	ごはん じゃがいも ごま さとう あぶら ラ・フランスゼリー	こまつな ごぼう にんじん こんにゃく	653 kcal 26.9 g 19.9 g 1.3 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。
※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※11月12日(火)は幼稚園児給食試食会です。
※11月15日(金)はお弁当の日です。



11月の平均給食栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
648kcal	25.0g	22.5g	1.9g

令和6年度 11月の給食献立予定表 矢吹町立矢吹中学校

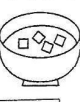
日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 金	ごはん 牛乳 豚汁 さわらの西京焼き 野菜の大豆あえ	豚もも肉 豆腐 さわら ひき割り大豆	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	748 36 21.6 2.5 kcal g g g
5 火	ごはん 牛乳 じゃがいも汁 鶏肉のから揚げ ひきなすり	油揚げ 鶏もも肉	牛乳	小松菜 人参	大根 たまごだけ	ごはん じゃがいも かたくり粉 砂糖	揚げ油 サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	720 26.9 20 2.3 kcal g g g
6 水	ナン 牛乳 キーマカレー ガーリックサラダ フルーツポンチ	牛・豚ひき肉 ひき割り大豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 トマト みずな ブロッコリー	玉ねぎ セロリー 大根 レタス バイン みかん パナナ	ナン じゃがいも パン粉 砂糖 白玉だんご	サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 30.2 25.2 3.7 kcal g g g
7 木	ごはん 牛乳 サンマの蒲焼 かばちやサラダ 小松菜汁	サンマ ロースハム 油揚げ	牛乳 チーズ	かばちや 小松菜	玉ねぎ きゅうり 大根 たまごだけ レーズン	ごはん じゃがいも	揚げ油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	851 31.3 32.2 2.5 kcal g g g
11 月	広東麺 牛乳 フヨーハイ 大学いも	豚もも肉 フヨーハイ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ	中華めん 水あめ かたくり粉 さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま油 揚げ油 黒ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	853 30.2 21.7 3.3 kcal g g g
12 火	ごはん 牛乳 白玉だんご汁 いなだのしょうが煮 ごぼうサラダ	いなだ 凍豆腐 卵 ひき割り大豆	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし 干しいたけ ごぼう とうもろこし	ごはん 白玉だんご	白ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	793 29.3 20.3 2.1 kcal g g g
13 水	ピザトースト 牛乳 コンソメスープ ブロッコリーとツナのサラダ	ウィンナー ベーコン ツナ	牛乳 チーズ 糸きりわかめ	ピーマン 人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	厚切り食パン じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 31.7 35.3 3.3 kcal g g g
14 木	ごはん 牛乳 どさんこ汁 さばの竜田揚げ 五目豆	豚もも肉 豆腐 さば 大豆 鶏もも肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ もやし 干しいたけ ごぼう とうもろこし	ごはん じゃがいも 砂糖 かたくり粉	サラダ油 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 32.6 26.8 2.3 kcal g g g
18 月	ごはん 牛乳 ほうれん草のみそ汁 キャベツメンチ(ソース) にんじんしりしり	油揚げ ツナ ロースハム 糸けずり	牛乳	ほうれん草 人参	大根 もやし えだまめ	ごはん じゃがいも	揚げ油 サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 27.3 30.2 2.7 kcal g g g
19 火	ごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 大根ごまサラダ すきやき煮	卵 牛肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	大根 きゅうり 白菜 えのきたけ 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖	サツタ油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	722 31.6 21.4 2.4 kcal g g g
20 水	ミルク揚げパン 牛乳 肉だんごスープ マカロニサラダ	肉だんご 卵 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 人参	白菜 ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	コッペン グラニュー糖 かたくり粉 マカロニ	揚げ油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 27.3 29.8 3.3 kcal g g g
21 木	ピピンバ 牛乳 小籠包 中華スープ	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲンサイ	もやし 大根 きくらげ	ごはん	サラダ油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 31 30.7 3.1 kcal g g g
22 金	ごはん 牛乳 きのこ信田煮 わかめサラダ 肉じゃが	ツナ 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん	きのこ キャベツ 玉ねぎ こんにやく 干しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	732 29.7 20 2.7 kcal g g g
25 月	肉うどん 牛乳 ししゃもの唐揚げ ビリ辛野菜あえ	鶏もも肉 なると ししゃも	牛乳	人参 ほうれん草	干しいたけ ねぎ もやし きゅうり えのき	ソフトめん 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	753 32.1 20.7 3.1 kcal g g g
26 火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き さつまいものサラダ 大根汁	豚ロース ハム 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	きゅうり 玉ねぎ 大根 たまごだけ レーズン	ごはん 砂糖 さつまいも	ごま油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 27.8 26.8 2.3 kcal g g g
27 水	黒糖パン 牛乳 ミートグラタン コーンサラダ むらくもスープ	牛ひき肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン きゅうり	黒糖パン じゃがいも でんぶん	米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	80.2 32.3 25.7 3.9 kcal g g g
28 木	ごはん 牛乳 サンラータン 春巻き マーボー春雨	豆腐 豚もも肉	牛乳	人参 にら	白菜 ねぎ 玉ねぎ きくらげ たけのこ 干しいたけ	ごはん かたくり粉 緑豆 はるさめ 砂糖	揚げ油 サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	772 23 24.7 2.6 kcal g g g
29 金	チキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳 和風サラダ	鶏もも肉 糸けずり	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ セロリー 大根 きゅうり	麦ごはん じゃがいも パン粉	サラダ油 白ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	769 22.9 21.1 3 kcal g g g

合計・・・18食

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の地場産物 (矢吹町産)		今月の平均栄養価		基準値
 米 (コシヒカリ)	エネルギー	Kcal	784	830
	たんぱく質	g	29.6	35.3
	脂 質	g	25.2	23.1
	塩 分	g	2.8	2.5

11月 給食カレンダー

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				1日  野菜の大豆あえ さわらの西京焼き ごはん 豚汁  
振替休日 	5日  ひきなおり 鶏肉から揚げ ごはん じゃが芋汁  	6日  フルーツポンチ ガーリックサラダ ナン キーマカレー  	7日  かぼちゃサラダ サンマかば焼き ごはん 小松菜汁  	8日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 
11日  大学いも フヨーハイ  かんたんめん 広東麺	12日  ごぼうサラダ いなだのしょうが煮 ごはん 白玉だんご汁  	13日  ブロッコリーとツナのサラダ ピザトースト コンソメスープ  	14日  五目豆 さばの竜田揚げ ごはん どさんこ汁  	15日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 
18日  にんじんしりしり キャベツメンチ(ソース) ごはん ほうれん草のみそ汁  	19日  大根ごまサラダ 五目厚焼き玉子 ごはん すきやき煮  	20日  マカロニサラダ ミルク揚げパン 肉団子スープ  	21日  ビビンバの貝 小籠包2こ ビビンバ 中華スープ  	22日  わかめサラダ きのこ信田煮 ごはん 肉じゃが  
25日  ピリ辛野菜あえ ししゃものから揚げ2こ  肉うどん	26日  さつまいものサラダ 豚肉のしょうが焼き ごはん 大根汁  	27日  コーンサラダ ミートグラタン 黒糖パン むらくもスープ  	28日  マーボー春雨 春巻き ごはん サンラータン  	29日  和風サラダ  チキンカレーライス(麦ごはん)

※ 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



令和6年度

12月学校給食献立予定表



矢吹町立善郷小学校

月	火	水	木	金
今月の行事食 13日(水) 一口30回 カミカミ給食 16日(月) ふくしま健康応援メニュー 福島県×理研ビタミン 「きのこのけんちん汁」 19日(木) 「クリスマス」にちなんだメニュー セレクト給食 事前にえらんだケーキをいただきますよう 今年の冬至は 21日(土)です。 冬至にゆず湯と かぼちゃ 冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。 給食前に空気の入れかえ 部屋のドアや窓を閉め、きつたままにしておく、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。				

2	マーボー もやし ホッケの こんがしように焼き わかな ごはん 大根のみそ汁 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>550</td><td>26.0</td><td>16.2</td><td>2.2</td></tr></table> 赤牛乳 ホッケ ぶた肉 大豆 油揚げ わかめ みそ 緑大根若菜 ニンニク もやし にんじん ニラ 大根 ねぎ 黄ごはん 春雨 かたくりこ ごま油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	550	26.0	16.2	2.2	3	チーズおかか和え イカフライ 黒糖コッパン ミネストローネ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>656</td><td>26.1</td><td>20.1</td><td>2.4</td></tr></table> 赤牛乳 イカ チーズ ロースハム かつおぶし キャベツ ブロッコリー きゅうり 緑玉ねぎ にんじん 枝豆 コーン セロリー トマト ニンニク 黄黒糖パン さとう こめ油 じゃが芋 オリーブ油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	656	26.1	20.1	2.4	4	春雨サラダ 焼きぎょうざ (2コ) 麦ごはん チゲ汁 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>605</td><td>21.1</td><td>19.4</td><td>2.0</td></tr></table> 赤牛乳 ぎょうざ かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ 緑にんじん もやし きゅうり ショウガ 白菜 しめじ ねぎ ニンニク 黄麦ごはん マロニー ごま さとう ごま油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	605	21.1	19.4	2.0	5	マカロニサラダ タラの香草焼き フルーツパン ほうれん草の スープ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>667</td><td>29.5</td><td>23.5</td><td>2.3</td></tr></table> 赤牛乳 タラ ロースハム ウインナー 緑きゅうり にんじん ほうれん草 玉ねぎ コーン 黄フルーツパン パン粉 オリーブ油 マカロニ じゃが芋 卵不使用マヨネーズ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	667	29.5	23.5	2.3	6	お弁当持参日
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																						
550	26.0	16.2	2.2																																						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																						
656	26.1	20.1	2.4																																						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																						
605	21.1	19.4	2.0																																						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																						
667	29.5	23.5	2.3																																						
9	ほうれん草と ベーコンのソテー タンドリーチキン ごはん なまあげの みそ汁 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>629</td><td>25.8</td><td>24.7</td><td>2.2</td></tr></table> 赤牛乳 ホッケ ぶた肉 ヨーグルト 油揚げ なまあげ みそ 緑ニンニク ショウガ 小松菜 キャベツ コーン にんじん えのきたけ ねぎ 黄ごはん オリーブ油 バター じゃが芋	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	629	25.8	24.7	2.2	10	りんごゼリー 水菜のサラダ ハッシュド・ビーフ (麦ごはん) 野菜のサラダ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>681</td><td>21.7</td><td>22.3</td><td>2.4</td></tr></table> 赤牛乳 牛肉 生クリーム かまぼこ わかめ 緑玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ニンニク ショウガ トマト 水菜 大根 きゅうり 黄麦ごはん こめ油 ハヤシルウ バター りんごゼリー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	681	21.7	22.3	2.4	11	白菜のいそあえ サゲの レモンじょうゆ ごはん 肉みそスープ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>606</td><td>29.4</td><td>20.7</td><td>2.2</td></tr></table> 赤牛乳 サゲ のり ぶた肉 緑ショウガ レモン ほうれん草 白菜 玉ねぎ ニンニク ショウガ ねぎ しいたけ 黄ごはん さとう かたくり粉 春雨	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	606	29.4	20.7	2.2	12	コールスロー ハンバーグ きのこソース 食パン いちご& マーガリン じゃが芋の コンソメスープ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>631</td><td>23.1</td><td>27.4</td><td>2.4</td></tr></table> 赤牛乳 ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) ベーコン 緑しめじ マッシュルーム キャベツ にんじん ブロッコリー コーン 玉ねぎ セロリー パセリ 黄食パン いちご&マーガリン バター じゃが芋	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	631	23.1	27.4	2.4	13	カミカミ給食
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																						
629	25.8	24.7	2.2																																						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																						
681	21.7	22.3	2.4																																						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																						
606	29.4	20.7	2.2																																						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																						
631	23.1	27.4	2.4																																						
16	小松菜の ひじきあえ サバのみそに ごはん きのこの けんちん汁 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>623</td><td>24.1</td><td>23.8</td><td>1.8</td></tr></table> 赤牛乳 サバ ひじきつくだに 油揚げ とうふ 緑もやし 小松菜 きゅうり ショウガ 大根 にんじん ごぼう しめじ しいたけ コンニャク 黄ごはん さとう ごま 里芋 ごま油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	623	24.1	23.8	1.8	17	みかん ツリサラダ ココアあげパン ポトフ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>641</td><td>20.3</td><td>23.0</td><td>2.3</td></tr></table> 赤牛乳 まぐろツナ わかめ ウインナー 緑キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 大根 にんじん コーン セロリー いんげん みかん 黄コッパン こめ油 オリーブ油 こめ油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	641	20.3	23.0	2.3	18	ナンジャオ ロース シュウマイ (2コ) 麦ごはん なめこの スープ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>599</td><td>22.6</td><td>19.2</td><td>2.2</td></tr></table> 赤牛乳 シュウマイ(ぶた肉) ぶた肉 とうふ 緑ニンニク ショウガ ビーマン パプリカ にんじん なめこ 玉ねぎ コーン 黄チンゲンサイ ねぎ 麦ごはん かたくり粉 こめ油 ごま油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	599	22.6	19.2	2.2	19	クリスマスにちなんだメニュー クリスマスケーキ ブロッコリーの サラダ フライドチキン スパゲッティ ミートソース <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>779</td><td>29.6</td><td>28.8</td><td>2.7</td></tr></table> 赤牛乳 フライドチキン ぶた肉 大豆 チーズ 玉ねぎ ニンニク にんじん パセリ 緑マッシュルーム セロリー トマト ブロッコリー キャベツ 黄スパゲッティ さとう バター オリーブ油 こめ油 ケーキ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	779	29.6	28.8	2.7	20	お弁当持参日
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																						
623	24.1	23.8	1.8																																						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																						
641	20.3	23.0	2.3																																						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																						
599	22.6	19.2	2.2																																						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																						
779	29.6	28.8	2.7																																						
23	りんご 白菜と ゆずのサラダ チキンカレー (麦ごはん) <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>600</td><td>18.8</td><td>16.3</td><td>2.0</td></tr></table> 赤牛乳 とり肉 緑ニンニク ショウガ 玉ねぎ にんじん セロリー パセリ 黄りんご 白菜 きゅうり ゆず 麦ごはん こめ油 じゃが芋 カレールウ バター	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	600	18.8	16.3	2.0	24	第2学期終業式																														
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																						
600	18.8	16.3	2.0																																						
11:50下校		お知らせ																																							
2学期の給食は23日(月)で終わりです。 最後の給食当番さんは、白衣を持ち帰り、洗たく・アイロンがけをして、3学期開始時に持ってきてください。よろしくお願いします。 良いお年をお迎えください。		3学期始業式は、1月8日(水)です。【給食開始は9日(木)】 元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。																																							

赤の食べもの	緑の食べもの	黄色の食べもの	12月の平均給食と栄養量			
おもに血や肉など おもに体の調子を整えるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもに熱や力などを出す エネルギーのもとになる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
			633	24.8	21.4	2.3

※ 諸般の事情により、献立や使用食材が変更になることがあります。ご了承ください。



12月学校給食予定献立表



2024年12月

矢吹町立矢吹小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	牛乳 ごはん キムチチゲ ビーフンいため にらまんじゅう みかん	牛乳 ぶたにく とうふ みそ にらまんじゅう	ごはん さとう ビーフン ごまあぶら	みかん はくさい キムチ にんじん ねぎ ほししいたけ えのきたけ にら もやし たまねぎ ビーマン	646 kcal 24.6 g 16.0 g 2.1 g
3火	牛乳 しよくパン いちごジャム ミネストローネ タンドリーチキン キャベツのサラダ	牛乳 だいたず とりにく ヨーグルト ベーコン	しよくパン あぶら じゃがいも さとう いちごジャム	セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム バセ リキャベツ にんにく しょう が	642 kcal 29.5 g 24.5 g 2.0 g
4水	牛乳 ごはん かじょうどうふ はるまき はくさいのゆかりあえ	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ はるまき	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ にら はくさい しょうが ほししいたけ うめゆかり	666 kcal 20.9 g 27.7 g 2.1 g
5木	牛乳 みそラーメン ほうれんそうナムル えびしゅうまい	牛乳 ぶたにく みそ えびしゅうまい (えび)	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく ほうれんそう しょうが とうもろこし	635 kcal 26.5 g 17.3 g 1.7 g
6金	牛乳 あおじごはん きのこと汁 かつおのしょうがやき ひじきのいために	牛乳 かつお あぶらあげ とりにく ひじき だいたず みそ さつまあげ	ごはん さとも ごま あぶら さとう	なめこ しいたけ エリンギ だいこん にんじん しょうが しらたき あおじそ	649 kcal 36.9 g 19.0 g 2.1 g
9月	牛乳 ごはん にらのみそ汁 しろはなまめのコロッケ さんしょくごまあえ	牛乳 しろはなまめコロッケ みそ とうふ	ごま あぶら さとう ごはん	にら たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん	653 kcal 18.4 g 23.3 g 2.2 g
10火	牛乳 こくとうコッペパン はくさいスープ あおじそいとりつくね マカロニサラダ	牛乳 ぶたにく ハム とりつくね	こくとうコッペパン マカロニ マヨネーズ あぶら	きゅうり たまねぎ にんじん はくさい ねぎ とうもろこし ほししいたけ	640 kcal 17.0 g 23.9 g 1.9 g
11水	牛乳 ごはん かぼちやのみそ汁 さばのみそに こんにやくのきんぴら りんご	牛乳 さば とりにく とうふ みそ さつまあげ	ごはん あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん かぼちや ねぎ はくさい りんご こんにやく いんげん	639 kcal 27.2 g 18.6 g 1.8 g
12木	牛乳 スパゲッティミートソース コーンサラダ えだまめフリッター	牛乳 ぶたにく チーズ えだまめフリッター ハム	あぶら バター さとう スパゲッティめん	たまねぎ にんじん セロリー バセリ とうもろこし キャベ ツ にんにく トマト しょうが	639 kcal 13.4 g 15.0 g 1.9 g
13金	牛乳 ごはん たまねぎのみそ汁 とりにくのみそやき ごぼうマヨサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく	ごはん じゃがいも マヨネーズ さとう	たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ しょうが	640 kcal 29.5 g 22.7 g 1.9 g
16月	牛乳 ごはん よしのに キャベツのあさづけ あつやきたまご	牛乳 とりにく いか さつまあげ なまあげ わかめ あつやきたまご	ごはん あぶら さとも さとう かたくりこ ごま	にんじん ごぼう たけのこ いんげん キャベツ きゅうり だいこん しょうが	643 kcal 29.6 g 22.0 g 1.8 g
17火	牛乳 コッペパン チンゲンサイのスープ ハンバーグ だいこんサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン たまご	コッペパン マヨネーズ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ トマト ほししいたけ	639 kcal 25.3 g 32.5 g 2.0 g
18水	牛乳 ごはん えのきのみそ汁 ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのいために	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ さつまあげ	ごはん あぶら さとう	しょうが えのきたけ はくさい たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん いんげん ほししいたけ	635 kcal 26.8 g 23.3 g 2.0 g
19木	牛乳 まるパン えびカツ タルタルソース わかめスープ ブロッコリーのサラダ	牛乳 えびカツ (えび) とりに く とうふ わかめ タルタル ソース	まるパン あぶら さとう ごま かたくりこ	にんじん キャベツ ねぎ とうもろこし ブロッコリー	633 kcal 27.7 g 22.4 g 1.9 g
20金	牛乳 ハヤシライス (むぎごはん) かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく わかめ くきわかめ しるとさか あかとさか こんぶ まふのり ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま ハヤシルウ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし マッシュルーム	645 kcal 18.3 g 16.2 g 1.9 g
23月	【クリスマス献立】 牛乳 カレーピラフ コンソメスープ フライドチキン コールスローサラダ クリスマスケーキ	牛乳 フライドチキン	カレーピラフ あぶら コールスロードレッシング クリスマスケーキ	はくさい たまねぎ にんじん セロリー バセリ キャベツ きゅうり	655 kcal 20.7 g 24.1 g 2.0 g
24火	 終業式のため 給食を食べずに下校します 				

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※12月10日（火）は中学校説明会のため6年生のみお弁当の日です。

※12月24日（火）は終業式のため給食を食べずに下校します。



12月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
643kcal	24.5g	21.8g	2.0g



12月学校給食予定献立表



2024年12月

矢吹町立中畑小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	牛乳 ごはん キムチチゲ ビーフンいため にらまんじゅう みかん	牛乳 ぶたにく とうふ みそ にらまんじゅう	ごはん さとう ビーフン ごまあぶら	みかん はくさい キムチ にんじん ねぎ ほししいたけ えのきたけ にら もやし たまねぎ ビーマン	646 kcal 24.6 g 16.0 g 2.1 g
3火	牛乳 しよくパン いちごジャム ミネストローネ タンドリーチキン キャベツのサラダ	牛乳 だいた ーとりにく ヨーグルト ベーコン	しよくパン あぶら じゃがいもさとう いちごジャム	セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ キャベツ にんにく しょうが	642 kcal 29.5 g 24.5 g 2.0 g
4水	牛乳 ごはん かじょうどうふ はるまき はくさいのゆかりあえ	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ はるまき	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ にら はくさい しょうが ほししいたけ うめゆかり	666 kcal 20.9 g 27.7 g 2.1 g
5木	牛乳 みそラーメン ほうれんそうナムル えびしゅうまい	牛乳 ぶたにく みそ えびしゅうまい (えび)	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく ほうれんそう しょうが とうもろこし	635 kcal 26.5 g 17.3 g 1.7 g
6金	給食を食べずに下校します				
9月	牛乳 ごはん にらのみそ汁 しろはなまめのコロッケ さんしょくごまあえ	牛乳 しろはなまめコロッケ みそ とうふ	ごま あぶら さとう ごはん	にら たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん	653 kcal 18.4 g 23.3 g 2.2 g
10火	牛乳 こくとうコッペパン はくさいスープ あおじそいとりつくね マカロニサラダ	牛乳 ぶたにく ハム とりつくね	こくとうコッペパン マカロニ マヨネーズ あぶら	きゅうり たまねぎ にんじん はくさい ねぎ とうもろこし ほししいたけ	640 kcal 17.0 g 23.9 g 1.9 g
11水	牛乳 ごはん かぼちやのみそ汁 さばのみそに こんにゃくのきんぴら りんご	牛乳 さば とりにく とうふ みそ さつまあげ	ごはん あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん かぼちや ねぎ はくさい りんご こんにゃく いんげん	639 kcal 27.2 g 18.6 g 1.8 g
12木	牛乳 スパゲッティミートソース コーンサラダ えだまめフリッター	牛乳 ぶたにく チーズ えだまめフリッター ハム	あぶら バター さとう スパゲッティめん	たまねぎ にんじん セロリー パセリ とうもろこし キャベツ にんにく トマト しょうが	639 kcal 13.4 g 15.0 g 1.9 g
13金	牛乳 ごはん たまねぎのみそ汁 とりにくのみそやき ごぼうマヨサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく	ごはん じゃがいも マヨネーズ さとう	たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ しょうが	640 kcal 29.5 g 22.7 g 1.9 g
16月	牛乳 ごはん よしのに キャベツのあさづけ あつやきたまご	牛乳 とりにく いか さつまあげ なまあげ わかめ あつやきたまご	ごはん あぶら さとも さとう かたくりこ ごま	にんじん ごぼう たけのこ いんげん キャベツ きゅうり だいこん しょうが	643 kcal 29.6 g 22.0 g 1.8 g
17火	牛乳 コッペパン チンゲンサイのスープ ハンバーグ だいこんサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン たまご	コッペパン マヨネーズ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ トマト ほししいたけ	639 kcal 25.3 g 32.5 g 2.0 g
18水	牛乳 ごはん えのきのみそ汁 ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのいために	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ さつまあげ	ごはん あぶら さとう	しょうが えのきたけ はくさい たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん いんげん ほししいたけ	635 kcal 26.8 g 23.3 g 2.0 g
19木	牛乳 まるパン えびカツ タルタルソース わかめスープ ブロッコリーのサラダ	牛乳 えびカツ (えび) とりにく とうふ わかめ タルタル ソース	まるパン あぶら さとう ごま かたくりこ	にんじん キャベツ ねぎ とうもろこし ブロッコリー	633 kcal 27.7 g 22.4 g 1.9 g
20金	牛乳 ハヤシライス (むぎごはん) かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく わかめ くきわかめ しろとさか あかとさか こんぶ まふのり ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま ハヤシルウ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし マッシュルーム	645 kcal 18.3 g 16.2 g 1.9 g
23月	【クリスマス献立】 牛乳 カレーピラフ コンソメスープ フライドチキン コールスローサラダ クリスマスケーキ	牛乳 フライドチキン	カレーピラフ あぶら コールスロードレッシング クリスマスケーキ	はくさい たまねぎ にんじん セロリー パセリ キャベツ きゅうり	655 kcal 20.7 g 24.1 g 2.0 g
24火	終業式のため 給食を食べずに下校します				

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※12月6日(金)は給食を食べずに下校します。

※12月24日(火)は終業式のため給食を食べずに下校します。



12月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
643kcal	24.5g	21.8g	2.0g



12月学校給食予定献立表



2024年12月

矢吹町立三神小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	牛乳 ごはん キムチチゲ ビーフンいため にらまんじゅう みかん	牛乳 ぶたにく とうふ みそ にらまんじゅう	ごはん さとう ビーフン ごまあぶら	みかん はくさい キムチ にんじん ねぎ ほししいたけ えのきたけ にら もやし たまねぎ ビーマン	646 kcal 24.6 g 16.0 g 2.1 g
3火	牛乳 しよくパン いちごジャム ミネストローネ タンドリーチキン キャベツのサラダ	牛乳 だいたず とりにく ヨーグルト ベーコン	しよくパン あぶら じゃがいも さとう いちごジャム	セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ キャベツ にんにく しょうが	642 kcal 29.5 g 24.5 g 2.0 g
4水	牛乳 ごはん かじょうどうふ はるまき はくさいのゆかりあえ	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ はるまき	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ にら はくさい しょうが ほししいたけ うめゆかり	666 kcal 20.9 g 27.7 g 2.1 g
5木	牛乳 みそラーメン ほうれんそうナムル えびしゅうまい	牛乳 ぶたにく みそ えびしゅうまい (えび)	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく ほうれんそう しょうが とうもろこし	635 kcal 26.5 g 17.3 g 1.7 g
6金	牛乳 あおじごはん きのこと汁 かつおのしょうがやき ひじきのいために	牛乳 かつお あぶらあげ とりにく ひじき だいたず みそ さつまあげ	ごはん さとも ごま あぶら さとう	なめこ しいたけ エリンギ だいこん にんじん しょうが しらたき あおじそ	649 kcal 36.9 g 19.0 g 2.1 g
9月	牛乳 ごはん にらのみそ汁 しろはなまめのコロッケ さんしょくごまあえ	牛乳 しろはなまめコロッケ みそ とうふ	ごま あぶら さとう ごはん	にら たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん	653 kcal 18.4 g 23.3 g 2.2 g
10火	 お弁当の日 				
11水	牛乳 ごはん かぼちやのみそ汁 さばのみそに こんにやくのきんぴら りんご	牛乳 さば とりにく とうふ みそ さつまあげ	ごはん あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん かぼちや ねぎ はくさい りんご こんにやく いんげん	639 kcal 27.2 g 18.6 g 1.8 g
12木	牛乳 スパゲッティミートソース コーンサラダ えだまめフリッター	牛乳 ぶたにく チーズ えだまめフリッター ハム	あぶら バター さとう スパゲッティめん	たまねぎ にんじん セロリー パセリ とうもろこし キャベツ にんにく トマト しょうが	639 kcal 13.4 g 15.0 g 1.9 g
13金	牛乳 ごはん たまねぎのみそ汁 とりにくのみそやき ごぼうマヨサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく	ごはん じゃがいも マヨネーズ さとう	たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ しょうが	640 kcal 29.5 g 22.7 g 1.9 g
16月	牛乳 ごはん よしのに キャベツのあさづけ あつやきたまご	牛乳 とりにく いか さつまあげ なまあげ わかめ あつやきたまご	ごはん あぶら さとも さとう かたくりこ ごま	にんじん ごぼう たけのこ いんげん キャベツ きゅうり だいこん しょうが	643 kcal 29.6 g 22.0 g 1.8 g
17火	牛乳 コッペパン チンゲンサイのスープ ハンバーグ だいこんサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン たまご	コッペパン マヨネーズ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ トマト ほししいたけ	639 kcal 25.3 g 32.5 g 2.0 g
18水	牛乳 ごはん えのきのみそ汁 ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのいために	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ さつまあげ	ごはん あぶら さとう	しょうが えのきたけ はくさい たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん いんげん ほししいたけ	635 kcal 26.8 g 23.3 g 2.0 g
19木	牛乳 まるパン えびカツ タルタルソース わかめスープ ブロッコリーのサラダ	牛乳 えびカツ (えび) とりにく とうふ わかめ タルタル ソース	まるパン あぶら さとう ごま かたくりこ	にんじん キャベツ ねぎ とうもろこし ブロッコリー	633 kcal 27.7 g 22.4 g 1.9 g
20金	牛乳 ハヤシライス (むぎごはん) かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく わかめ くきわかめ しるとさか あかとさか こんぶ まふのり ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま ハヤシルウ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし マッシュルーム	645 kcal 18.3 g 16.2 g 1.9 g
23月	【クリスマス献立】 牛乳 カレーピラフ コンソメスープ フライドチキン コールスローサラダ クリスマスケーキ	牛乳 フライドチキン	カレーピラフ あぶら コールスロードレッシング クリスマスケーキ	はくさい たまねぎ にんじん セロリー パセリ キャベツ きゅうり	655 kcal 20.7 g 24.1 g 2.0 g
24火	 終業式のため 給食を食べずに下校します 				

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※12月10日(火)はお弁当の日です。

※12月24日(火)は終業式のため給食を食べずに下校します。



12月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
643kcal	24.5g	21.8g	2.0g

令和6年度 🎄🎅🎁 12月の給食献立予定表 🎁🎅🎄 矢吹町立矢吹中学校

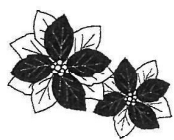
日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	カうどん 牛乳 もやしの香味あえ	鶏もも肉 油揚げ なると巻き 焼豚	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり	ソフトめん もち 砂糖	ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	746 kcal 34.1 g 15.7 g 3.3 g
3火	ごはん 牛乳 おでん 納豆 元氣サラダ	さつま揚げ かんも 納豆	牛乳 チーズ 結びこんぶ ちりめんじゃこ	人参	大根 キャベツ きゅうり もやし	ごはん 砂糖	ごま サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	709 kcal 29.4 g 19.7 g 3.2 g
4水	食パン いちごジャム 牛乳 手作りキッシュ フレンチサラダ 白菜と肉団子のスープ	金時豆 卵 ウィンナー ミートボール	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ブロッコリー ほうれん草 人参	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム 白菜 ねぎ 干し椎茸 きゅうり コーン	食パン マロニー	バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	837 kcal 33.2 g 27.9 g 3.6 g
5木	ごはん 牛乳 すいとん汁 アジフライ (ソース) 五目きんぴら	鶏むね肉 あじ 豚もも肉	牛乳	人参	ごぼう 白菜 大根 ねぎ ごぼう たけのこ れんこん	ごはん すいとん 砂糖	揚げ油 サラダ油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	774 kcal 30.4 g 20.2 g 2.7 g
6金	冬野菜カレーライス 牛乳 フルーツヨーグルトあえ	豚もも肉	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ 大根 カリフラワー 白菜 みかん 黄桃 パイナップル	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	796 kcal 25 g 20 g 2.3 g
9月	ごはん 牛乳 せんべい汁 山賊焼き いかにんじん	鶏むね肉 鶏もも肉 いか	牛乳	人参	白菜 ごぼう ぶなしめじ ねぎ 干し椎茸	ごはん かやくせんべい かたくり粉	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	739 kcal 35.5 g 15.9 g 2.1 g
10火	ごはん 牛乳 豚汁 ぶりの竜田揚げ 小松菜のごまチーズあえ	豚もも肉 豆腐 ぶり	牛乳 チーズ	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖 かたくり粉	サラダ油 揚げ油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	856 kcal 36.4 g 32.5 g 2.3 g
11水	黒糖パン 牛乳 冬野菜のクリーム煮 ゆずドレしじきサラダ	鶏むね肉 ベーコン	牛乳 ひじき	人参 ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ 白菜 コーン カリフラワー きゅうり ぶなしめじ ゆず	黒糖パン じゃがいも 砂糖	バター アーモンド オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 29.4 g 24.7 g 2.6 g
12木	ごはん 牛乳 すきやき煮 厚焼き玉子 磯香あえ	牛肩ロース 焼き豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ のり	人参 ほうれん草	白菜 ねぎ 干し椎茸 えのき キャベツ	ごはん 焼きふ 砂糖	サラダ油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	797 kcal 31 g 30.2 g 2.5 g
13金	ごはん 牛乳 根菜のみそ汁 チキン南蛮 ごまあえ	鶏むね肉	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう れんこん 大根 ねぎ もやし	ごはん かたくり粉 砂糖	揚げ油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	740 kcal 27.2 g 21.8 g 2.4 g
16月	みそラーメン 牛乳 ミニ肉まん もやしのラー油あえ	豚もも肉	牛乳	人参 にら ほうれん草	キャベツ もやし ねぎ コーン 干し椎茸	中華めん ごま油 米サラダ油	ごま油 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	809 kcal 32.9 g 20.5 g 3.5 g
17火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 打ち豆と野菜のみそ汁 ごぼうのピリからみそ煮	油揚げ 打ち豆 さば 豚もも肉	牛乳	人参	大根 白菜 ねぎ ごぼう	ごはん さといも さとう	ごま サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	695 kcal 32.1 g 17.4 g 2 g
18水	セルフミートサンドパン 牛乳 ポトフ 水菜のサラダ	豚・鶏ひき肉 ひき割り大豆 豚もも肉	牛乳	人参 ブロッコリー みずな	玉ねぎ キャベツ 大根 干し椎茸 レタス	コッペパン 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	バター サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	769 kcal 36 g 25.7 g 2.6 g
19木	ハヤシライス 牛乳 ガーリックサラダ	牛もも肉 豆乳 ベーコン	牛乳	人参 トマト みずな ブロッコリー	玉ねぎ 大根 レタス	ごはん 砂糖	バター サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	717 kcal 23.6 g 24 g 2.3 g
20金	【冬至にちなんで献立】 ごはん 牛乳 けんちん汁 さわらのゆずみそかけ 白玉入り冬至かぼちゃ	豆腐 さわら 小豆	牛乳	人参 かぼちゃ	大根 ごぼう 白菜 ねぎ ゆず	ごはん さといも 砂糖 白玉だんご	サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	778 kcal 34.4 g 18.2 g 2.3 g
23月	【クリスマス献立】 キャロットピラフ 牛乳 フライドチキン チーズサラダ オニオンスープ クリスマスケーキ	鶏もも肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	ごはん 小麦粉 クリスマスケーキ	揚げ油 サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	796 kcal 27.5 g 29.8 g 3.5 g

合計…16食

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

* 12月から新米になります。

今月の地場産物 (矢吹町産)		今月の平均栄養価		基準値
 米 (コシヒカリ) ねぎ 	エネルギー	Kcal	772	830
	たんぱく質	g	31.1	35.3
	脂質	g	22.8	23.1
	塩分	g	2.7	2.5



12月 給食カレンダー



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2日 もやしの香味あえ / 味つきもちいなり カウどん	3日 元気サラダ / 納豆 ごはん / おでん 	4日 フレンチサラダ / 手作りキッシュ 食パン / 白菜と肉団子のスープ 	5日 五目きんぴら / アジフライ(ソース) ごはん / すいとん汁 	6日 フルーツヨーグルトあえ 冬野菜カレーライス
9日 いかにんじん / さんまの山賊焼き ごはん / せんべい汁 	10日 小松菜のごまチーズあえ / ぶりの竜田揚げ ごはん / 豚汁 	11日 ゆずドレひじきサラダ 黒糖パン / 冬野菜のクリーム煮 	12日 いか機香あえ / 厚焼き玉子 ごはん / すきやき煮 	13日 ごまあえ / チキン南蛮 ごはん / 根菜のみそ汁
16日 もやしのラー油あえ / ミニ肉まん みそラーメン	17日 ごぼうのピリ辛みそ煮 / さばの塩焼き ごはん / 打ち豆と野菜のみそ汁 	18日 水菜のサラダ / ミートサンドの具 セルフミートサンドパン / ポトフ 	19日 ガーリックサラダ ハヤシライス	20日【冬至献立】 白圧入り冬至かぼちゃ / さわらのゆずみそかけ ごはん / けんちん汁
23日【クリスマス献立】 クリスマスケーキ チーズサラダ / フライドチキン キャロットピラフ / オニオンスープ 	24日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	手が菌の運び屋！？ 手はいろいろなものに触るので、手を介して食べものやほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。水は冷たいですが、感染症や食中毒予防のために、石けんを使ってしっかりと手を洗うことが大切です。 		食事の前に空気入れかえ 部屋のドアや窓を閉め切ったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。寒いかもしれませんが、食事の前には、窓を大きく開けて空気を入れかえましょう。

※ 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※ 12月から新米になります。

12月21日は冬至です！



冬至は1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る風習があります。

これは、湯治して、融通よく暮らせますように、という願いが込められています。かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含み、体の粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあるので、かぼちゃを食べることにより、体を強くして病気などの厄除けになります。また、ゆずには体を温める効果があり、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

かぼちゃを食べて、ゆず湯に入り、元気に冬を乗り越えましょう。

