



曜	月	火	水	木	金	
日	12	13	14	15	16 <ひむか地産地消の日>	
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 きんぴら風煮 ちくさ、あ 千草和え	さんしよくどん ぎゅうにゅう 三色丼 牛乳 いしかりじゅう 石狩汁 ヨーグルト	げんりょう 減量チーズパン 牛乳 ちやんぼん たたききゅうり	むぎ 麦ごはん 牛乳 ごまくまめ 五目豆 こまつな 小松菜とじゃこのソテー	ミルクパン 牛乳 ミネストラスープ ウィンピー	
配膳図						
黄	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま	こめ むぎ さとう じゃがいも	チーズパン ちゅうかめん サラダ油 ごま油	こめ むぎ さとう ごま ごま油	ミルクパン じゃがいも ライスバスター バター	
赤	ぎゅうにく ちくわ いか 牛乳 うすあげ	とりにく たまご さけ 牛乳 みそ ヨーグルト	ぶたにく いか 牛乳 かまぼこ ちくわ	とりにく だいち 牛乳 あつあげ こんぶ ちりめん	ベーコン ウィナー 牛乳	
緑	ごぼう にんじん ピーマン ほうれん草 もやし しらたき	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ こんにやく しょうが グリンピース	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんじん きゅうり しょうが にんにく きくらげ	ごぼう にんじん こまつな こんにやく	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ピーマン	
栄養価	小学校	エネルギー 622kcal たんぱく質 28.0g 脂質 16.9g	エネルギー 641kcal たんぱく質 31.5g 脂質 14.6g	エネルギー 552kcal たんぱく質 29.6g 脂質 17.8g	エネルギー 617kcal たんぱく質 27.5g 脂質 19.2g	エネルギー 633kcal たんぱく質 23.0g 脂質 24.8g
	中学校	エネルギー 754kcal たんぱく質 32.8g 脂質 18.8g	エネルギー 774kcal たんぱく質 37.0g 脂質 16.4g	エネルギー 718kcal たんぱく質 38.0g 脂質 21.7g	エネルギー 766kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.5g	エネルギー 776kcal たんぱく質 27.6g 脂質 29.1g
日	19 <食育の日>	20	21	22 <冬至>	23	
献立名	わかめごはん 牛乳 こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ せんぎりだいこん す 千切大根の酢のもの	むぎ 麦ごはん 牛乳 ちくぜん煮 ほうれんそうのごま和え	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー ハムとキャベツのソテー クリスマスデザート	むぎ 麦ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さかな あぶら 魚のごま油 和え みかん	てんのうたんじょうび 天皇誕生日	
配膳図						
黄	こめ むぎ さとう ごま	こめ むぎ さとう ごま サラダ油 さといも	コッペパン じゃがいも サラダ油 さとう 小麦粉 バター デザート	こめ むぎ ごま でんぶん 油 さとう ごま油		
赤	こうやとうふ とりにく 牛乳 たまご かまぼこ わかめ こんぶ	とりにく あつあげ 牛乳	ぎゅうにく ロースハム 牛乳	しろみ魚 とうふ わかめ 牛乳 みそ うすあげ		
緑	ほうれん草 にんじん きゅうり せんぎりだいこん しいたけ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにやく いんげん れんこん ほうれん草	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	かぼちゃ ほうれん草 ねぎ みかん		
栄養価	小学校	エネルギー 605kcal たんぱく質 26.3g 脂質 17.5g	エネルギー 585kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.7g	エネルギー 760kcal たんぱく質 29.1g 脂質 29.8g	エネルギー 682kcal たんぱく質 26.5g 脂質 18.3g	
	中学校	エネルギー 732kcal たんぱく質 30.9g 脂質 19.5g	エネルギー 709kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.6g	エネルギー 910kcal たんぱく質 34.5g 脂質 34.3g	エネルギー 816kcal たんぱく質 30.9g 脂質 20.4g	



※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。