



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 千草和え	さんしよくどん ぎゆうにゆう 三色丼 牛乳 いしかりじゅう 石狩汁 ヨーグルト	げんりよう ぎゆうにゆう 減量チーズパン 牛乳 ちゃんぽん たたききゅうり	むぎ ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにく 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 こんにゃく 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 こんにゃく	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 ぎゆうにゆう 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 すのもの 千切大根の酢のもの	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 ちくぜん 筑前煮 ほうれんそうのごま和え	コッペパン ぎゆうにゆう 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 ぎゆうにゆう 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		
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	ぎゆうにく 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 こんにゃく 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	

てんのうたんじょうび
天皇誕生日



※ 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。