



日付	献立名	材料名						ねづり 熱量	ねづり 熱量	
		黄の食品 (力や体温になる)		赤の食品 (血・肉・骨になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		(kcal)	(kcal)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		たんぱく質	たんぱく質	
		穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・豆・製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	(g)	(g)	
12 水	麦ご飯	牛乳	麦ごはん			牛乳			726	860
	カレーライス		じゃがいも	サラダ油	牛肉 いんげんペースト		にんじん トマト グリーンピース	玉ねぎ しめじ りんご 生姜 にんにく	--	--
	白菜とりんごのサラダ		さとう	オリーブ油			にんじん	白菜 きゅうり キャベツ りんご 玉ねぎ	22.8	26.5
13 木	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳			643	784
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮		さつまいも さとう	白絞油	鶏肉 高野豆腐		枝豆	生姜	---	---
	野菜の玉ねぎドレッシング和え		片栗粉 小麦粉	オリーブ油			にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	21.4	25.4
	まごわやさしいみそ汁		じゃがいも	ごま	油揚げ 大豆 あわせみそ	わかめ (煮干)	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しめじ		
14 金	小さいミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳			722	841
	きのことれんごんのマジエンバ		スパゲティ麺	サラダ油 オリーブ油	鶏ひき肉		にんじん 黄ピーマン ほ うれん草	れんこん 玉ねぎ キャベツ えのき しめじ にんにく 生姜	---	---
	フルーツ白玉		白玉	お誕生日給食		牛乳		みかん もも パイン	27.4	31.8
17 月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳			687	827
	チキンカツ		小麦粉 パン粉	白絞油	鶏肉				---	---
	れんこんとブロッコリーの和え物		上白糖	和油			ブロッコリー にんじん	れんこん きゅうり	26.7	32.3
	大根のみそ汁				油揚げ 厚揚げ 大豆 合わせみ そ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根 玉ねぎ なす えのき		
18 火	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳			575	724
	のりつくだに	マナー デー					のりつくだに		---	---
	パンサンスー		春雨 さとう	ごま油	ハム		にんじん	きゅうり 生姜	18.1	21.2
19 水	小さいミルクパン 果物	牛乳	ミルクパン			牛乳		みかん	667	890
	スパゲティミートソース		スパゲティ麺 もち麦	和油	豚ひき肉 牛ひき肉 白いん げんペースト	粉チーズ	にんじん トマトホール 缶	玉ねぎ マッシュルーム しめじ にんにく セロリ	---	---
	野菜サラダ 果物 (みかん)		さとう	オリーブ油	ハム		赤ピーマン 大根	きゅうり キャベツ / みかん	25.1	33.0
20 木	ごはん	牛乳	ごはん	中3給食なし		牛乳			677	787
	鮭の照り焼き		さとう		鮭				---	---
	紅白なます		さとう				にんじん	大根 ゆず	27.9	30.9
21 金	雑煮	行事食：二十日正月	白玉もち		鶏肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	白菜 干し椎茸		
	食パン	牛乳	食パン			牛乳			609	780
	鶏肉のトマト煮		かたくり粉 薄力粉	オリーブ油 油	鶏肉		トマト ピーマン 黄ピー マン	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	---	---
24 月	こぶきいも		じゃがいも			粉チーズ	パセリ		25.6	32.4
	コンソメスープ		マカロニ	オリーブ油	ベーコン		にんじん	白菜 玉ねぎ しめじ セロリ		
	ごはん	牛乳	ごはん	全国学校給食週間		牛乳			685	824
	焼さばの小城ゆずおろしたれ		さとう		さば			ゆず 女山大根	---	---
25 火	冬野菜の胡麻和え		さとう	ごま		細切り昆布	小松菜 人参	かぶ 白菜	25.6	30.4
	小城の野菜たっぷりだご汁		白玉粉 薄力粉	油	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう しめじ		
	ふるさと食の日1									
25 火	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳			551	710
	ほうれん草のおかかチーズ和え			ドレッシング	かつお節	チーズ	ほうれん草 にんじん	キャベツ	---	---
	すき焼き煮		こんにゃく さとう	サラダ油	牛肉 厚揚げ		にんじん 葉ねぎ 春菊	白菜 玉ねぎ 椎茸 えのき	17.5	20.6
26 水	くだもの (りんご)							りんご		
	ココアあげパン	牛乳	コッペパン さとう	揚げ油		牛乳			667	880
	おからサラダ			マヨネーズ	ロースハム おから		にんじん	きゅうり とうもろこし	---	---
27 木	ヨーグルト (中学校のみ)					ソフール			25.1	33.0
	冬野菜のポトフ		じゃがいも	サラダ油	鶏肉		パセリ	玉ねぎ だいこん キャベツ セロリ		
	ふるさと食の日2									
27 木	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳			655	791
	鮭のねぎみそ焼き		さとう		鮭 みそ			しろねぎ	---	---
	小城レモンの野菜マヨ和え		ふ	さといも	鶏肉		にんじん	れんこん きゅうり だいこん レモン	27.9	34.1
28 金	小城の里いも入りきのこ汁		ふ	さといも	鶏肉		ねぎ	えのき しめじ 干しシイタケ		
	ナン	牛乳	ナン			牛乳			582	774
	ドライカレー		じゃがいも	サラダ油	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ なす しめじ にんにく しょうが 枝豆	---	---
31 月	ココロサラダ			ドレッシング			にんじん	大根 きゅうり コーン	22.0	29.9
	豆乳プリン				豆乳プリン					
	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳			612	781
31 月	鶏肉の塩こうじから揚げ		片栗粉 さとう	白絞油 ごま油	鶏肉			にんにく	---	---
	白菜の梅おかか和え				かつお節		ほうれん草 にんじん ブロッコリー	白菜 きゅうり とうもろこし	22.2	28.4
	ひき肉と大根のスープ			ごま油	豚ひき肉		葉ねぎ にんじん 青梗菜	大根 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが		

※材料の入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。 「早ね・早おき・朝ごはん みそ汁食べて元気に登校」