

日	曜	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品の種類と体内での主なはたらき		
			からだをつくる (あか)	ねつやちからのもとになる (き)	からだのちょうしをととのえる (みどり)
1	木	バターパン あやべちゃチキン ふゆやさいのあったかスープに 	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	バターパン こむぎこ かたくりこ あぶら ジャがいも	はくさい だいこん にんじん ほうれんそう とうもろこし せんちや
2	金	ひじき とりにく の そぼろどん いわしのつみれじる  ふくまめ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく だいす いわしつみれ にぼし	ごはん  さとう  あぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが  はくさい みずな ねぎ
5	月	ごはん あつあげたっぶりホイコーロー ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく みそ	ごはん かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら	キャベツ にんじん たけのこ にんにく もやし たまねぎ ニラ しょうが
6	火	コッパン こぎつねうどん ツナマヨネーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ にぼし	コッパン  うどん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん  ねぎ キャベツ  えだまめ
7	水	むぎごはん キムチチゲ きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	むぎごはん  ごま  さとう ごまあぶら	はくさい キムチ こまつな にんじん ニラ もやし きりぼしだいこん キャベツ
8	木	ぜんりゅうふんパン フィッシュかつ キャベツのソテー ベーコンとやさいのスープ 	ぎゅうにゅう ベーコン カツオカツ	ぜんりゅうふんパン あぶら	キャベツ  にんじん たまねぎ とうもろこし
9	金	ハヤシライス  コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	むぎごはん ジャがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし
12	月	振替休日 (ふりかえきゅうじつ)			
13	火	きなこあげパン にくだんごのコンソメに  <small>しょうがく ねんせい 小学6年生が すきなこんだて No. 1! ちゅうがく ねんせい 中学3年生が すきなこんだて No. 3!</small>	ぎゅうにゅう ミートボール きなこ	コッパン ジャがいも さとう あぶら	キャベツ にんじん  たまねぎ こまつな とうもろこし
14	水	ごはん ぶたにく と だいす の みそに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいす みそ にぼし	ごはん こんにゃく ジャがいも さとう あぶら	にんじん さやいんげん ごぼう しょうが もやし キャベツ
15	木	ごはん タラのゆずみそかけ  ごもくじる	ぎゅうにゅう タラ みそ とうふ あぶらあげ にぼし	ごはん かたくりこ さとう あぶら	ゆず たまねぎ だいこん にんじん  えのき こまつな
16	金	あまからチキンどん かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご  とうふ にぼし	ごはん ごま かたくりこ さとう ごまあぶら	たかなづけ たまねぎ にんじん しょうが はくさい えのき ねぎ
19	月	ごはん とりにく と たまねぎ の しょうが いため とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ とうふ にぼし あぶらあげ	ごはん あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ニら はくさい しょうが だいこん
20	火	PTAお弁当の日(給食なし) 			
21	水	ナン&カレー ささみ入りフレンチサラダ ヨーグルト 	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく ぶたレバー こなチーズ とりにく	ナン カレールウ ジャがいも  さとう あぶら	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ とうもろこし にんじん
22	木	あじつけパン  クリームシチュー  パインサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	あじつけパン ジャがいも  あぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ パイナップル 
23	金	天皇誕生日 (てんのうたんじょうび)			
26	月	ごはん  ちくわのいそべあげ はくさい と とうふ のみそなべ	ぎゅうにゅう あおのり とうふ とりにく みそ にぼし	ごはん こむぎこ こんにゃく あぶら	はくさい たまねぎ もやし  にんじん えのき ねぎ にんにく
27	火	コッパン セルフホットドッグ  ジャがいもとたまねぎのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	コッパン ジャがいも あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし
28	水	わかめごはん  さばのみそに しそごまあえ はくさいのとりみじる	ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく とうふ みそ とうふ にぼし	ごはん かたくりこ さとう	キャベツ しょうが  にんじん はくさい しめじ ねぎ
29	木	こくさんこむぎパン とりにくとポテトのアップルソース ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こくさんこむぎパン かたくりこ マカロニ さとう あぶら ジャがいも	りんご トマト  にんじん キャベツ たまねぎ にんにく

☆都合によって、献立が変更になることがあります。
☆お米は綾部でとれたコシヒカリをつかっています。