



日付		献立	カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
4	木	午前おやつ	豆乳		豆乳・調整		
		昼食	お弁当				
		午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい			
5 ・ 16	金 ・ 火	午前おやつ	みかん缶		みかん・缶		
		昼食	雑穀ご飯 ツナカレー ドレッシング和え	雑穀ごはん 米粉 じゃがいも 素精糖 油	ツナ・缶 みそ 豆乳・無調整 ささみフレーク	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 はくさい ケチャップ 生姜	
		午後おやつ	カリカリせんべい	米粉 油	干し桜えび	切干しだいこん 青のり	
6 ・ 20	土	午前おやつ	豆乳		豆乳・調整		
		昼食	そばろ丼 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 さつまいも	豚ひき肉 みそ	いんげん 長ねぎ だいこん にんじん 玉ねぎ 小松菜 こんぶ	
		午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい			
9 ・ 22	火 ・ 月	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい			
		昼食	雑穀ご飯 かじきの照り焼き さつまいも甘煮 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 さつまいも	かじき かつお節 油あげ みそ	にんじん キャベツ 玉ねぎ こんぶ 小松菜 長ねぎ はくさい	
		午後おやつ	お米でブルーベリータルト	ブルーベリータルト			
10 ・ 23	水 ・ 火	午前おやつ	みかん缶		みかん・缶		
		昼食	雑穀ご飯 肉じゃが 甘酢和え 味噌汁	雑穀ごはん 米粉 じゃがいも 素精糖 春雨	豚こま肉 ハム みそ	にんじん 玉ねぎ こんぶ もやし きゅうり だいこん はくさい しいたけ	
		午後おやつ	蒸しパン・きなこ	米粉 素精糖 油	きな粉 豆乳・無調整		
11 ・ 25	木	午前おやつ	りんご		りんご		
		昼食	雑穀ご飯 厚揚げのみそ炒め 切り干し煮物 すまし汁	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉	厚揚げ 鶏もも肉 油あげ みそ	ブロッコリー はくさい にんじん 切干しだいこん しめじ こんぶ えのき 玉ねぎ ほうれん草	
		午後おやつ	おにぎり・じゃこ	雑穀ごはん	しらす干し	青のり	
12 ・ 26	金	午前おやつ	バナナのスティックケーキ	スティックケーキ			
		昼食	雑穀ご飯 鮭のきのこあんかけ 野菜炒め 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉	鮭 ツナ・缶 みそ	えのき しいたけ しめじ 長ねぎ こんぶ はくさい 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ	
		午後おやつ	いももち	じゃがいも 片栗粉			
13 ・ 27	土	午前おやつ	豆乳		豆乳・調整		
		昼食	みそ炒め丼 スープ	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉	豚ひき肉 ハム みそ	玉ねぎ はくさい いんげん チンゲン菜 長ねぎ にんじん	
		午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい			
15 ・ 29	月	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳・無調整		
		昼食	雑穀ご飯 アジのごま味噌焼き はくさい煮浸し すまし汁	雑穀ごはん ごま 素精糖 マヨドレ	アジ 油あげ みそ	ほうれん草 にんじん はくさい チンゲン菜 だいこん 玉ねぎ わかめ こんぶ	
		午後おやつ	お米でかぼちゃマフィン	かぼちゃマフィン			
17 ・ 31	水	午前おやつ	バナナ		バナナ		
		昼食	雑穀ご飯 ふんわり焼き ごま和え すまし汁	雑穀ごはん コーン 片栗粉 さつまいも ごま 素精糖	木綿豆腐 ツナ・缶 みそ	長ねぎ いんげん ほうれん草 玉ねぎ はくさい えのき こんぶ	
		午後おやつ	おにぎり・鮭	雑穀ごはん	鮭フレーク	青のり	
18	木	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい			
		昼食	雑穀ご飯 カレイの煮つけ おかか和え 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖	カレイ かつお節 油あげ みそ	いんげん ごぼう ブロッコリー はくさい にんじん だいこん えのき こんぶ	
		午後おやつ	大学いも	さつまいも 素精糖			
19 ・ 30	金 ・ 火	午前おやつ	いちごのスティックケーキ	スティックケーキ			
		昼食	雑穀ご飯 豚の生姜焼き キャベツ炒め 味噌汁	雑穀ごはん 米粉 素精糖 じゃがいも	豚こま肉 ハム みそ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ しめじ はくさい 長ねぎ こんぶ 生姜	
		午後おやつ	やさいもち	じゃがいも マヨドレ		にんじん 小松菜	
24	水	午前おやつ	豆乳		豆乳・調整		
		昼食	お誕生会		お楽しみに		
		午後おやつ	さつまいももち	さつまいも じゃがいも			

楽しいイベント盛りだくさんの年末年始を過ごされたと思います。
今年も引き続き、こどもたちが給食を楽しめるように心を込めて作
りたいと思います。旬の食材を楽しみながら、寒い冬を元気に過ごし
てもらいたいと思います。

- ※ マヨネーズ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
- ※ 『◎』がついたおやつは手作りおやつです。
- ※ 献立は都合により変更する場合があります。

栄養価 (1日平均)
エネルギー：392.9kcal
たんぱく質：15.5g
脂質：9.5g
塩分：1.5g