


日	曜	主 食	牛乳	お か す	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に しょうひん なる食品（赤）	ねつ ちから 熱や力のもとに しょうりん なる食品（黄）	ちやうし からだの調子を ととの 整える食品（緑）	I単位 - kcal	タバ'ク質 g
1	月	キムタクごはん	牛乳	あじフライ 豆乳みそスープ ミニたい焼き	牛乳 豚肉 アジ ウインナー 豆乳	ごはん 砂糖 油 さつまいも あんこ	人参 白菜キムチ たまねぎ 千切り大根漬け 白菜 えのき	887	36.1
2	火	ごはん	牛乳	秩父みそだれカツ こまつなサラダ 曳山（ひきやま）だんご汁  秩父夜祭献立	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉	ごはん 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	こまつな きゃべつ とうもろこし たまねぎ 人参 ニラ にんにく	813	25.6
5	金	地粉うどん	牛乳	わかめうどんの汁 大学芋 切干大根のサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ なると くきわかめ	うどん 油 砂糖 さつまいも ごま 和風ドレッシング	人参 たまねぎ ほうれん草 しいたけ 大根 きゅうり 切干大根	785	28.3
8	月	ごはん ☆ふりかけワカメ	牛乳	タラの甘酢あんかけ ほうれん草のカツオ和え かきタマ春雨スープ	牛乳 わかめ タラ かつおぶし 鶏肉 たまご	ごはん 油 はるさめ かたくり粉 ごま油	ほうれん草 きゃべつ 人参 りょくとうもやし たまねぎ ニラ きくらげ	806	30.2
9	火	サンジの シーフードピラフ	牛乳	サニー号バーグ 貝殻マカロニ入りコンソメスープ ココヤシ村のみかん	牛乳 えび イカ あさり ベーコン 豚肉 ウインナー	ごはん パター じゃがいも 油 マカロニ	たまねぎ 人参 パセリ マッシュルーム にんにく きゃべつ とうもろこし みかん	792	32.5
10	水	コッペパン	牛乳	ポアロのミートソーススパゲティ 黒のはんぺんフライ 謎ドレサラダ	牛乳 豚肉 はんぺん	パン スパゲティ 油 謎ドレッシング	人参 たまねぎ ビーマン トマト きゃべつ ブロッコリー とうもろこし にんにく	854	31.7
11	木	ごはん	牛乳	チキン南蛮 ☆タルタルソースつき 鬼オンチーズサラダ よもやよもやなさつまい	牛乳 鶏肉 チーズ 油揚げ 高野豆腐	ごはん かたくりこ 油 砂糖 さつまいも 玉ねぎドレッシング	しょうが きゃべつ たまねぎ 人参 大根 ごぼう ねぎ ぶなしめじ	848	34.7
12	金	中華めん	牛乳	ポニョの五目ハムラーメン ちひろの肉まん トロの野菜サラダ	牛乳 豚肉 ハム イカ ささみ	中華めん 油 ごま油 かたくりこ 薄力粉 中華ドレッシング	白菜 ねぎ 人参 ニラ りょくとうもやし きゃべつ きゅうり とうもろこし きくらげ	815	36.8
15	月	ごはん	牛乳	キムチ鍋 小籠包② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん ごま油 砂糖 薄力粉 はるさめ	にんにく 白菜キムチ 白菜 りょくとうもやし 大根 人参 ニラ えのき きゃべつ 大豆もやし	797	29.9
16	火	ごはん	牛乳	サバの西京焼き たくあん和え きりたんぼ汁	牛乳 サバ 鶏肉 豆腐	ごはん 油 きりたんぼ	千切り大根漬け ほうれん草 りょくとうもやし 人参 こんにゃく ねぎ こまつな	873	32.5
17	水	フランスパン	牛乳	ソースインハンバーガー 彩の国サラダ ミネストローネ クリスマスケーキ  クリスマス献立	牛乳 豚肉 ひじき ベーコン	パン さつまいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも ケーキ	こまつな たまねぎ 人参 きゃべつ	810	25.8
18	木	ごはん	牛乳	冬至カレー フルーツミックスゼリー（みかん） バリッシュ  冬至献立	牛乳 鶏肉 小魚	ごはん 油 カレールウ ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ 人参 かぼちゃ れんこん もも みかん パイン	843	24.5
19	金	バターロール	牛乳	クリスピーチキン グリーンサラダ ポトフスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー	パン 薄力粉 パン粉 コーンフレーク 油 じゃがいも	きゃべつ ブロッコリー えだまめ とうもろこし 人参 たまねぎ しょうが にんにく	821	38.4
22	月	ごはん ☆ふりかけおかか	牛乳	白身魚の磯部竜田揚げ 野菜とささみサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳 タラ ささみ わかめ 油揚げ 青のり	ごはん 油 砂糖 玉ねぎドレッシング じゃがいも	きゃべつ りょくとうもやし 人参 たまねぎ いんげん	821	26.4

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。




ポテくまと一緒に

風邪予防

今年は  
風邪をひきま宣言！



冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症にかかりやすくなります。  
「ごはんの前は手を洗う」「3食しっかり食べる」「好き嫌いせず食べる」などできることから感染予防をしていくことが大切です。  
元気に2026年を迎えましょう！



おしらせ

8日～12日は「アニメ給食週間」です。  
日本のアニメ文化は、世界中で熱狂的な支持をうける文化現象へ発展しました。  
今月の給食は、日本の代表的なアニメをモチーフとした献立になっています。  
詳しくは食育だよりをごらんください！



ビタミンC



YOGURT  
胃腸を整える食べ物




ビタミンD



カラダを温める食べ物

風邪予防に効果的な食べもの



2025

2026

