

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる しょくひん 食品（きいろ）	ち にく は 血や肉・ほねや歯になる しょくひん 食品（あか）	ちようし からだの調子をととのえる しょくひん 食品（みどり）	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
1	月	キムタクごはん	牛乳	あじフライ とうふとたまごのスープ ミニたいやき	ごはん あぶら かたくりこ あんこ はくりきこ はくりきこ	牛乳 ふたにく たまご とうふ とりにく アジ わかめ	せんざりだいこんづけ たまねぎ はくさいキムチ にんじん	684	29.2
2	火	フラワーロール	牛乳	ちちぶみそだれカツ こまつナサラダ さつまいものシチュー ちちぶメニュー	パン さつまいも あぶら シチュールウ さとう	牛乳 ハム とりにく ツナ パンこ はくりきこ	たまねぎ にんじん パセリ こまつな きゃべつ とうもろこし	646	22.1
5	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 コーンシュウマイ② パンパンジーサラダ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ パンパンジードレッシング	牛乳 ふたにく とうふ ささみ とりにく	たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ ニラ ねぎ にんにく しょうが もやし きゃべつ とうもろこし	642	28.1
8	月	ごはん ☆ワカメふりかけ	牛乳	タラのいそべたつたあげ ほうれんそうのカツオあえ かきタマスープ	ごはん はるさめ あぶら かたくりこ	牛乳 タラ かつおぶし わかめ かまぼこ たまご とりにく	たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう	675	36.0
9	火	サンジの シーフードピラフ	牛乳	サニーごうバーグ（ハンバーグピカタ） かいがらマカロニのミネストローネ みかん	ごはん バター あぶら じゃがいも マカロニ	牛乳 エビ イカ あさり ベーコン ハム たまご ふたにく	たまねぎ にんじん パセリ にんにく きゃべつ みかん	613	26.7
10	水	じごなうどん	牛乳	わかめうどんのしる だいがくいも きりほしだいこんのサラダ	うどん さとう あぶら さつまいも しおちゅうかドレッシング	牛乳 とりにく わかめ なると	にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ もやし きゅうり きりほしだいこん	637	23.5
11	木	コッペパン	牛乳	ポアロのミートソーススパゲティ くろのはんぺんフライ なぞドレサラダ	パン スパゲティ あぶら なぞドレッシング	牛乳 ふたにく はんぺん いわし	たまねぎ にんじん あおピーマン トマト にんにく しょうが きゃべつ フロッコリー とうもろこし	678	26.2
12	金	ごはん	牛乳	チキンなんばん☆タルタルソースつき 鬼（おに）オンサラダ さつまいものみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう たまねぎドレッシング ノンエッグマヨネーズ さつまいも	牛乳 とりにく	だいこん ごぼう こまつな ねぎ にんじん しょうが きゃべつ たまねぎ	647	27.3
15	月	ごはん	牛乳	サバのさいきょうやき いそかあえ きりたんぼしる	ごはん きりたんぼ あぶら	牛乳 とりにく とうふ サバ	こんにゃく ねぎ こまつな にんじん ほうれんそう もやし きゃべつ のり	665	26.6
16	火	ごはん	牛乳	キムチなべ しろみさかなのフリッター② はるさめサラダ	ごはん さとう はるさめ あぶら しおちゅうかドレッシング	牛乳 ふたにく とうふ しろみさかな	はくさいキムチ はくさい にんじん だいこん ねぎ ニラ しめじ こまつな もやし	657	25.9
17	水	ちゅうかめん	牛乳	ポニョのごもくハムラーメンのスープ ちひろのにくまん トトロのやさいサラダ	ちゅうかめん かたくりこ あぶら ちゅうかドレッシング はくりきこ	牛乳 ふたにく エビ イカ ささみ ハム	にんじん もやし はくさい ねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし	642	29.8
18	木	バターロール	牛乳	フィレオチキン マカロニサラダ ポトフスープ	パン あぶら マカロニ イタリアンドレッシング ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳 ウインナー とりにく	きゃべつ にんじん たまねぎ とうもろこし	682	33.3
19	金	ごはん	牛乳	とうじカレー チーズサラダ クリスマスチョコケーキ	パン あぶら さとう カレールウ チョコケーキ	牛乳 ふたにく チーズ	かぼちゃ れんこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ とうもろこし	718	20.6

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

アニメきゅうしょくげっかん

みなさんは好きなアニメはありますか？
いま、にほんのアニメはせかいじゅうのひとたちが
むちゅうになるほどおおきなぶんかげんしょうとなりました。
こんげつのきゅうしょくは、さまざまなアニメをモチーフにした
こんだてとなっています。ぜひおともだちと好きなアニメのはなしを
たのしみながらたべてください☆

8日

ことしで56しゅうねんをむかえる、
おおくのせだいにしたしまれている
こくみんてきアニメのひとつです。
このひのこんだてをよくみると
「いそのけ」がかくて・・・？

サザエさん

9日

マンガもアニメもゆうめいなさくひん！
みたことあるひとのなかには、
じぶんだったら、どのうりょくがいいか
かんがえたことのあるひともいるでしょう。
えいようしの推し（おし）は
ボン・クレーです！

ONE PIECE

11日

えいががまいとしヒットさくになるアニメ。
コナンのほかにもかいとうキッド、FBIなど
たくさんのキャラクターがいます。
コナンはしんいちのすがたにもどれるのか、
さいごがどうなるのかたのしみですね！！

めいたんてい コナン

12日

みなさん、ことしこうかいされた
えいがはみましたか？
このひは、
煉獄杏寿郎（れんごくきょうじゅうろう）が
好きなさつまいものみそしるがでます☆

きめつのやいば

17日

だれもがいちどはみたことが
あるのではないのでしょうか？
スタジオジブリのさくひんは
ぜんぶで24さく！！
トトロのサラダにはサツキとメイが
まるかじりしたやさいがはっています。

ジブリさくひん