



日	曜	こんだてめい	からだをつくるもとになる (あかいろのたべもの)		エネルギーのもとになる (きいろのたべもの)		からだのちようしをとのえるもとになる (みどりいろのたべもの)		えいようか (4年生)		
									kcal	g	
1	木	ひじきごはん	とりにく ひじき あぶらあげ		こめ むぎ さとう こめあぶら				674	19.5	
		うなぎいもコロッケ			さつまいも じゃがいも パンこ こむぎこ						
		キャベツのごますあえ			さとう こめあぶら		キャベツ きゅうり				
		せんべいじる	牛乳	とうふ	牛乳	なんぶせんべい でんぷん	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ ししいだけ こんにゃく				
2	金	ソフトめん			ソフトめん				713	24.9	
		ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ		こめあぶら バター こむぎこ		たまねぎ トマト マッシュルーム				
		さつまいもとハムのサラダ	牛乳	ハム	牛乳	さつまいも こめあぶら バター さとう マヨネーズ	にんじん きゅうり				
5	月	むぎごはん			こめ むぎ				644	21.5	
		にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも こめあぶら さとう		たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく				
		なめこのみそしる	とうふ みそ				なめこ だいこん ほうれんそう				
		ソフトクリームヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	牛乳	さとう					
6	火	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ				613	28.7	
		さわらのごまみそやき	さわら みそ		こま さとう でんぷん		しょうが				
		はくさいのゆかりあえ					はくさい こまつな しそ				
		かきたまじる	牛乳	たまご とうふ	牛乳	でんぷん	たまねぎ にんじん はねぎ				
7	水	こめこロールパン			パン こめこ				634	24.2	
		かぼちゃのシチュー	とりにく チーズ だっしふんにゅう クリーム		こめあぶら バター こむぎこ		かぼちゃ にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう マッシュルーム パセリ				
		マカロニサラダ	ハム		マカロニ マヨネーズ		キャベツ きゅうり				
		りんごゼリー	牛乳		牛乳	さとう	りんご				
8	木	◆ 静岡茶献立 ◆								666	19.3
		茶ーハン	ベーコン たまご		こめ むぎ こめあぶら こめあぶら こま		たまねぎ ビーマン はねぎ にんにく せんちゃ				
		はるまき	ぶたにく		こむぎこ はるさめ でんぷん こめこ		にんじん たまねぎ キャベツ ししいだけ				
		ワンタンスープ	牛乳		牛乳	ワンタンのかわ	にんじん もやし チンゲンサイ えのきだけ				
9	金	ハッシュドビーフ			こめ むぎ				706	25.2	
		むぎごはん			こめ むぎ						
		ハッシュドビーフソース	ぎゅうにく チーズ		じゃがいも こめあぶら こむぎこ		たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム				
		キャベツのごまみりサラダ			こま さとう オリーブあぶら		キャベツ きゅうり				
ココアプリン	牛乳	だっしふんにゅう	牛乳	さとう バター							
12	月	むぎごはん			こめ むぎ				610	21.7	
		てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう でんぷん		たまねぎ にんにく しょうが				
		やさいのゆずかわあえ					キャベツ こまつな もやし ゆず(かわ)				
		さつまいものみそしる	牛乳	とうふ みそ	牛乳	さつまいも	たまねぎ にんじん はねぎ				
13	火	むぎごはん			こめ むぎ				675	30.3	
		やしおさば	さば		こめ さとう		はくさい こまつな				
		はくさいとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ								
		いもだんごじる	牛乳		牛乳	じゃがいも	にんじん もやし ぶなしめじ はねぎ				
14	水	ロールパン			パン				659	24.9	
		ササミカツ	とりにく		じゃがいも パンこ こめあぶら さとう でんぷん						
		ごまドレサラダ			こま ドレッシング		キャベツ きゅうり フロッコリー				
		ミネストローネ	だいず		じゃがいも マカロニ こめあぶら		トマト にんじん さやいんげん にんにく パセリ				
とうにゅうプリン	牛乳	とうにゅう	牛乳	さとう							
15	木	さくらごはん			こめ むぎ				722	18.4	
		かぼちゃのそぼろに	とりにく		じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん		かぼちゃ にんじん たまねぎ さやいんげん				
		だいこんのみそしる	わかめ とうふ みそ				だいこん にんじん はねぎ えのきだけ				
		フルーツゼリー	牛乳		牛乳	さとう	みかん もも				
16	金	ビーフカレーライス			こめ むぎ				649	22.7	
		むぎごはん			こめ むぎ						
		ビーフカレーソース	ぎゅうにく だいず		じゃがいも こめあぶら こむぎこ		たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト				
		コールスローサラダ			ドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし				
チーズ	牛乳	チーズ	牛乳								
19	月	♪ 食育の日 ♪								634	24.3
		むぎごはん			こめ むぎ						
		すきやき	ぎゅうにく とうふ		くるまふ こめあぶら さとう		たまねぎ はくさい ねぶかねぎ ぶなしめじ こんにゃく				
		わかめのみそしる	わかめ みそ		じゃがいも		だいこん にんじん こまつな				
たんなヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	牛乳	さとう							
20	火	★ クリスマス献立 ★								751	24.3
		オムライス									
		チキンライス	とりにく		こめ むぎ バター		たまねぎ トマト				
		オムライスシート・ケチャップ	たまご								
		クリスマスサラダ	チーズ		さとう こめあぶら		キャベツ とうもろこし パプリカ				
		サイコロスープ	ベーコン		マカロニ		だいこん にんじん フロッコリー				
メロンドノエル	牛乳	にゅうせいひん たまご	牛乳	さとう こむぎこ							

12月の目標「給食について考えよう」  
 ※「新しい生活様式」を踏まえた学校の行動基準の地域の感染レベル3に相当する場合は、献立の品数を減らして提供します。  
 ※都合により、献立を変更する場合があります。

多賀小学校のホームページでは、  
給食の時間の様子を紹介しています。

