



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 牛乳になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
1 (月)	ポテトミートサンド(玄米?)・牛乳 (ポテトミート)・あじのフリッター マカニースープ・ブルーベリーゼリー	豚肉 あじ ベーコン・鶏肉	牛乳 チーズ	パン マカニ・じゃが芋 ゼリー	にんじん パセリ セロリ グリーンピース	766Kcal 28.7g	
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の煮付け・マヨネーズサラダ みそ汁・のりふりかけ	さば ポークハム みそ・油揚げ	牛乳 ひじき チーズ	精白米・麦 里芋	ごまごま 菜の花 キャベツ	801Kcal 25.4g	
3 (水)	チャンポンめん(中華めん)・牛乳 蒸しゅうまい・からし和え 果物	豚肉・かまぼこ むきえび・あさり 帆立貝柱・いか	牛乳	中華めん でん粉	ごまごま 菜の花 にんじん 玉葱・キャベツ・白菜 しなご・果物 もやし・干しいたけ	786Kcal 16.5g	
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル麻婆湯(ソース)・大学芋 野菜スープ・かつお節ふりかけ・果物	鶏卵・ベーコン ウインナー あさり	牛乳 チーズ	精白米・麦 さつま芋	食物油・ごま バター マヨネーズ	にんじん ごまごま ホールコーン グリーンピース 玉葱・白菜・果物	915Kcal 32.1g
5 (金)	ご飯(麦)・牛乳 しゃもじの豆腐・切干大根の煮物 豚汁・のり佃煮・豆乳ココアプリン	油揚げ・豚肉 さつま揚げ・豆腐 みそ・豆乳	牛乳・のり 脱脂粉乳 ししゃも	精白米・麦・里芋 ココアプリンの素 こんにゃく	食物油 にんじん 菜の花	切干大根・ごま 干しいたけ グリーンピース・大根	818Kcal 26.6g
8 (月)	ごま入り食パン・牛乳 ポークピーズ・りんごサラダ はちみつ・プレーンヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	パン じゃが芋・小麦粉 はちみつ	食物油・ごま バター オリーブ油	にんじん 玉葱・キャベツ・パイ グリーンピース・干しぶどう きゅうり・りんご	811Kcal 28.1g
9 (火)	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳 ちくわの豆腐・おひたし けんちん汁・果物	ちくわ 鶏卵・鶏肉 豆腐	牛乳 あおのり	精白米・麦 小麦粉・里芋 こんにゃく・でん粉	食物油 にんじん ごまごま 菜の花	キャベツ・ごま たにん 柿・りんご・果物	762Kcal 20.9g
10 (水)	揚げパン(きな粉・砂糖)・牛乳 ポトフ ナタデココのフルーツヨーグルト	きなこ 豚肉 ポークウインナー	牛乳 ヨーグルト	パン じゃが芋	食物油 にんじん	セロリ・ナタデココ 玉葱・トマト・りんご みかんももパイ缶	806Kcal 30.6g
11 (木)	冬野菜カレー(ご飯(麦)・牛乳 フレンチサラダ 福神漬・果物	ポークハム 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	精白米・麦 里芋・カレールウ じゃが芋	食物油 にんじん ブロッコリー	かぶ・玉葱・きゅうり トマト・人参・りんご 加納・果物・干し椎	780Kcal 21.3g
12 (金)	二色丼(麦)・牛乳 ツナおぼろ・炒り卵・肉団子汁 りんごゼリー	油揚げ・ツナ水煮 オイルツナ 鶏卵・つくね	牛乳 寒天 じゃこ	精白米・麦 はるさめ	食物油 にんじん ごまごま	干しいたけ・しめじ たけのこ・ごま 大根・りんご缶	802Kcal 21.4g
15 (月)	【クリスマス献立】パンケーキ型パン 牛乳・ミートローフ(ソース) 粉きき芋・野菜スープ・デザート	豚肉・あさり 鶏卵・豆腐 ベーコン	牛乳 生クリーム	パン パン粉 じゃが芋	食物油 バター	にんじん パセリ ごまごま 玉葱 グリーンピース 白菜	881Kcal 37.7g
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ごま入りハッシュドビーフ・うすらの卵 マゼドニアンサラダ・果物	牛肉 うすらの卵 ポークハム	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	精白米・麦 じゃが芋 小麦粉	マヨネーズ 食物油 バター	にんじん トマト(缶) 玉葱・グリーンピース きゅうり・果物	896Kcal 34.3g
17 (水)	うどん・牛乳・うどん汁 かき揚げ・さつま芋の天ぷら ツナとほうれんそうのたま和え・果物	油揚げ・かまぼこ 鶏卵・あさり オイルツナ・いか	牛乳	うどん 小麦粉・でん粉 さつま芋	食物油 ごま	にんじん 菜の花 ほうれんそう 玉葱 干しいたけ 白菜・果物	890Kcal 24.9g
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さつまコロッケ・野菜汁 クラムチャウダー・お刺身とふりかけ	豚肉・ベーコン 鶏卵・ポークハム あさり	牛乳 チーズ 生クリーム	精白米・麦・小麦粉 さつま芋 パン粉	バター 食物油 ごま	にんじん パセリ 玉葱・ホールコーン キャベツ トマト・外付け缶	924Kcal 31.2g
19 (金)	肉汁(ご飯(麦)・牛乳 みそ汁 スイートポテト	豚肉・鶏卵 油揚げ・豆腐 みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 しらたき さつま芋	バター 食物油 ごま	にんじん 菜の花 玉葱・福神漬 グリーンピース	867Kcal 23.8g

【お知らせ】

☆南中学校・・・2日(火)、3日(水)、4日(木)、5日(金)は、2年生の給食がありません。

8日(月)は、7・8組は給食がありません。18(木)で給食終了です。

☆中郷中学校・・・15日(月)で給食終了です。

☆年末年始は、行事も多く生活が不規則になったり、栄養が偏ったりしがちです。

☆中郷西中学校・19日(金)で給食終了です。

体調を崩さないためにも、生活リズムを整え楽しい冬休みにしましょう。

