



日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あか いろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	みどりいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	きいろ 黄色の仲間 (体温や力になる)	エネルギー	きゅうしょく 給食のない
							えんぶん 塩分	がっこう 学校・学年
1 日 (月)		<p>じゅけんせいおうえんこんだてのうりよく たものたかた しょくかい ◎受験生応援献立「脳力アップの食べ物・食べ方を紹介します。また、食生活から生活習慣全体を振り返りましょう。</p> <p>ごうかくどんぶり むぎ はん 合格丼(麦ご飯) (ぶりカツ)</p> <p>よろこんぶ和え(塩昆布和え)</p> <p>じる ごじる Go汁(呉汁)</p>	牛 乳 (赤)	ぶり			米、押麦 パン粉、小麦粉、さとう 油	680 kcal 2.1 g
				こんぶ	はくさい、小松菜		ごま	809 kcal 2.5 g
				大豆、油揚げ	だいこん、にんじん、しいたけ、長ねぎ	じゃがいも		
2 日 (火)		<p>はん ご飯</p> <p>だいす いそに 大豆の磯煮</p> <p>あ ごまネーズ和え</p> <p>みぞれ汁</p>	牛 乳 (赤)				米	649 kcal 2.0 g
				さつま揚げ、 大豆、とり肉	ひじき	ごぼう、にんじん	さとう 油	770 kcal 2.6 g
						キャベツ、もやし、小松菜	ごま、ノンエッグマヨ ネーズ	
				ぶた肉		にんじん、えのきたけ、長ねぎ、だいこん	じゃがいも、麩	
3 日 (水)		<p>きなこ コキコなアコ揚げパン</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>プチマリンサラダ</p> <p>ふゆ やさしい とうにゅう 冬野菜の豆乳クリームスープ</p>	牛 乳 (赤)	きなこ			米粉パン、さとう 油、ココア	629 kcal 2.2 g
				たまご		トマト	片栗粉、さとう	793 kcal 2.9 g
					わかめ	キャベツ、コーン	さとう 油、ごま	
				豆乳、ベーコン		玉ねぎ、にんじん、白菜、ブロッコリー	米粉 油	
								g
4 日 (木)		<p>はん ご飯</p> <p>チキンのコーンフレーク焼き</p> <p>きりぼし 切干ナポリタン</p> <p>やさい とうふ 野菜と豆腐のスープ</p>	牛 乳 (赤)				米	630 kcal 2.4 g
				とり肉	粉チーズ		パン粉、コーンフレー ク ノンエッグマヨネー ズ	758 kcal 2.6 g
				ハム		切干大根、玉ねぎ、しめじ、ピーマン	さとう 油	
				とうふ		キャベツ、にんじん、ほうれん草、コーン		
5 日 (金)		<p>玉子カレーライス (麦ご飯)</p> <p>くきわかめサラダ</p> <p>ヨーグルト和え</p>	牛 乳 (赤)				米、押麦 油、カレールウ	732 kcal 2.6 g
				うずら卵・ぶた肉		玉ねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく	じゃがいも 油	858 kcal 3.0 g
					くきわかめ	キャベツ、もやし	油、アーモンド	
				ヨーグルト		みかん、もも、りんご、ラフランス		

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の もの 飲み物 (はたらき)	あか いろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	みどりいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	エネルギー		きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
							えんぶん 塩分		
8 日 (月)		白菜で肉みそあんかけライス カリポリ煮干 季節の果物(みかん)	牛 乳 (赤)	厚揚げ、ぶた肉、 大豆ミート		玉ねぎ、白菜、にんじん、小松菜、長ねぎ、 にんにく、しょうが、しいたけ	米		734 kcal 2.0 g
				片口鰯			さとう、片栗粉	ごま油、油	859 kcal 2.4 g
					みかん		黒砂糖	アーモンド、ごま	
9 日 (火)		きむたくご飯 雪室コロッケ もやしとわかめのサラダ 厚揚げと野菜のごま風味スープ	牛 乳 (赤)	ぶた肉		白菜キムチ、たくあん	米	ごま油	717 kcal 3.4 g
				ぶた肉			じゃがいも、さとう、 パン粉、小麦粉	油	859 kcal 4.1 g
				わかめ	もやし、コーン			油	
				厚揚げ		玉ねぎ、にんじん、白菜、ニラ		ごま	
10 日 (水)		ご飯 ししゃもの七味焼き 切干大根の炒り煮 味噌けんちん汁	牛 乳 (赤)				米		621 kcal 1.9 g
				ししゃも				油	
				とり肉、油揚げ		切干大根、にんじん、サヤインゲン	さとう	油	727 kcal 2.2 g
				とうふ、大豆		だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	じゃがいも		
11 日 (木)		ご飯 さつまいも入りタッカルビ 磯香和え 春雨スープ	牛 乳 (赤)				米		594 kcal 1.8 g
				とり肉、 豆乳チーズ		玉ねぎ、しょうが、にんにく	さとう、 さつまいも	ごま油	
				のり		小松菜、もやし、にんじん			709 kcal 2.1 g
				あさり		にんじん、メンマ、長ねぎ、しいたけ	春雨		
12 日 (金)		ご飯 炒り豆腐 アーモンド和え わかめと大根の味噌汁	牛 乳 (赤)				米		607 kcal 2.1 g
				ぶた肉、とうふ、 たまご、大豆		にんじん、長ねぎ、たけのこ、えだまめ、 しいたけ	三温糖	油	
					わかめ	にんじん、小松菜、キャベツ	さとう	アーモンド	718 kcal 2.5 g
				油揚げ		だいこん、えのきたけ			

※栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※食材量の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますので

ご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。



日 (曜)	写真	献立名	の 飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	黄色の仲間 (体温や力になる)	エネルギー	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
				牛乳 (赤)	米	米	エネルギー	塩分
15 日 (月)		ご飯					734 kcal	
		さかな 魚のピリ辛ごまソース	牛乳	魚	トマトジュース	米粉、片栗粉、さとう	1.9 g	
		まめ 豆チキサラダ		とり肉、ひよこ豆、いんげん豆	にんじん、えだまめ、コーン		868 kcal	
		はくさい 白菜のそぼろ煮	(赤)	大豆	白菜、にんじん、れんこん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、長ねぎ	片栗粉	2.2 g	
16 日 (火)		ご飯	牛乳				637 kcal	
		かぶた 変わり酢豚		ぶた肉、とり肉	にんじん、ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、しいたけ	じゃがいも、パン粉、三温糖、片栗粉	2.4 g	
		ちゅうか もやしの中華サラダ	(赤)		もやし、にんじん、コーン	さとう	749 kcal	
		たまご 玉子スープ		たまご、とうふ	えのきたけ、ほうれん草	片栗粉	2.7 g	
17 日 (水)		こめこ 米粉パン	牛乳			米粉パン	639 kcal	
		チョコクリーム					3.2 g	
		ベーコンとポテトのグラタン	(赤)	ベーコン、豆乳、豆乳チーズ、白いんげん豆	玉ねぎ、ブロッコリー	じゃがいも、米粉	682 kcal	
		こんにゃくサラダ			キャベツ、コーン、にんじん	さとう、こんにゃく	3.6 g	
		ひよこ豆のスープ		ひよこ豆	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ			
18 日 (木)		ご飯	牛乳			米	625 kcal	
		たまごや 磯玉子焼き		とり肉、たまご	わかめ	玉ねぎ	2.0 g	
		なっとう あ 納豆和え	(赤)	納豆		さとう	745 kcal	
		みそしる 味噌汁		とうふ		にんじん、小松菜、切干大根	2.3 g	
19 日 (金)		☆こくしょは、佐渡(主に松ヶ崎・羽茂本郷・赤泊地区)の郷土料理です。お正月などの行事にたくさん作り置きします。	牛乳				632 kcal	
		ご飯				米	2.0 g	
		あつあ 厚揚げのお好みソース焼き		厚揚げ	青のり	さとう	723 kcal	
		こくしょ	(赤)	金時豆、にしん		さとう、さつまいも	2.3 g	
		はくさい みそしる 白菜の味噌汁			だいこん、にんじん、ごぼう	油		
					はくさい、小松菜、長ねぎ、しめじ			

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あか いろ 赤色の仲間 ち にく (血や肉になる)	なかま 緑色の仲間 からだ ちょうし (体の調子を整える)	なかま 黄色の仲間 たいあん ちから (体温や力になる)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
22 日 (月)	◇◆冬至にちなんだ献立◇◆ 	はん ご飯 さかな こうみや 魚の香味焼き ふるふる寒天サラダ とうじ 冬至ほうとう汁	牛乳 (赤)	魚 わかめ、かんてん、 くきわかめ とり肉	長ねぎ、しょうが もやし、コーン にんじん、かぼちゃ、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	米 さとう 油 ほうとう	660 kcal 2.4 g 779 kcal 2.9 g	中等教育 学校
23 日 (火)	☆行事食:クリスマスにちなんだ献立:2学期の給食最終日の学校が多い日です。楽しくみんなでいただきましょう。 	カレーピラフの ホワイトソースかけ もみの木型ハンバーグ クリスマスカラーでサラダ クリスマスカップデザート	牛乳 (赤)	ぶた肉、豆乳、 いか、えび とり肉、ぶた肉 チーズ 豆乳	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム 玉ねぎ、トマト、しょうが、にんにく キャベツ、赤パプリカ、ブロッコリー、コーン いちご	米 米粉 さとう 油 さとう、水あめ	667 kcal 2.6 g 809 kcal 2.2 g	
24 日 (水)	スパゲッティ ビーンズミートソース れんこんサラダ りんごのカップケーキ	牛乳 (赤)	ぶた肉、大豆 白いんげん豆、 たまご	玉ねぎ、にんじん、セロリー、トマト、にんにく、 マッシュルーム、しょうが、グリンピース れんこん、にんじん、キャベツ りんご、レーズン	スパゲッティ さとう 油、ハヤシルウ 油、ごま さとう、小麦粉、 ベーキングパウダー	油 油、ハヤシルウ 油、ごま 油、バター	- kcal - g 898 kcal 3.0 g	両津中のみ 給食有