

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿 ・・・ 工夫してもりつけよう！

ひ	よ	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
1	月	秋田県に味の旅*	牛乳	○だまこ汁 ◆いわしの甘露煮 ★ひじきと小松菜のサラダ	こめ むぎ だまこ さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いわしのかんろに ひじき	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ キャベツ こまつな	636 24.9
2	火	●麦ごはん	牛乳	○豚汁 ◆コロッケ ★ささみと野菜のごま和え	こめ むぎ コロッケ こんにゃく さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく だし (いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	646 24.4
3	水	●麦ごはん	牛乳	○トックのスープ ★麻婆茄子 ◆ミニトマト(1個)	こめ むぎ トック さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ふたにく だいす あつあげ みそ	たまねぎ にんじん えのき チングンサイ なす にら にんにく しょうが ミニトマト	610 25.8
4	木	ミニ食パン ■揚げパン (中央小・広西小)	牛乳	○クリームスパゲティ ★キャベツのマスター豆サラダ マーシャルビーンズ (中央小・広西小以外)	パン スパゲティ あぶら バター さとう カシューなッツ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ きゅうり	627 25.3
5	金	●麦ごはん	牛乳	○じゃがいものそぼろ煮 ★大根サラダ みかん	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう でんぶん こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ちぎりあげ ハム	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ だいこん きゅうり ほうれんそう みかん	676 24.8
8	月	12/8 有機農業の日 ●麦ごはん	牛乳	○チキンカレールウ ★にんじんサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご コーン きゅうり えだまめ	632 25.1
9	火	●麦ごはん	牛乳	○南関あげのみそ汁 ◆ホキの天ぷら ★野菜のゆかり和え	こめ むぎ さとう ごま さといも あぶら	ぎゅうにゅう なんかんあげ とうふ わかめ みそ だし (いりこ) ホキのてんぷら	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり きやべつ もやし しそ	618 23
10	水	●わかめごはん	牛乳	○かきたまうどん ◆きびなごカリカリ揚げ(2尾) ★切り干し大根のごまサラダ	こめ むぎ うどん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご きびなご だし (かつお こんぶ)	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	643 25.3
11	木	コッペパン	牛乳	○大豆と鶏肉のトマト煮 ★花野菜サラダ ムース	パン じゃがいも さとう あぶら ムース	ぎゅうにゅう だいす とりにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ トマト えだまめ にんにく コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ	610 27.4
12	金	●麦ごはん	牛乳	○おでん ★ごぼうとナッツのサラダ 手作り佃煮(ごはんの上に)	こめ むぎ さといも こんにゃく アーモンド さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ かつおぶし こんぶ	にんじん だいこん ごぼう きゅうり	623 27.3
15	月	●麦ごはん	牛乳	○麻婆大根 ★中華和え	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく だいす あつあげ みそ	だいこん にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり しょうが にんにく もやし	607 25.2
16	火	●麦ごはん	牛乳	○ぶたじゃが ★キャベツのじゃこあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ ちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	615 23.6
17	水	●麦ごはん	牛乳	○肉豆腐 ★もやしの昆布和え ◆やきいも	こめ むぎ さとう しらたき さつまいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ もやし きゅうり	624 25.4
18	木	まるカット丸パン	牛乳	○ミネストローネ ◆ホキフライ ★コールスローサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ ホキフライ ハム	たまねぎ にんじん トマト にんにく なす だいこん パセリ きゅうり キャベツ コーン	598 27.4
19	金	ふるさとくまさんデー ～宇城 地域～ ●麦ごはん	牛乳	○白玉のつべ汁 ◆厚焼き玉子 ★れんこんのごまネーズ和え	こめ むぎ しらたまもち こんにゃく さといも でんぶん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だし (かつお こんぶ) あつやきたまご ツナ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ れんこん きゅうり	635 24.9
22	月	冬至献立 ●麦ごはん	牛乳	○大根のみそ汁 ◆ししゃものガーリック焼き(1尾) ★かぼちゃのそぼろ煮	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ だし (いりこ) ししゃも	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ にんにく えだまめ かぼちゃ	630 25.1
23	火	クリスマス献立 ●チキンライス	牛乳	○ABCスープ ★ブロッコリーサラダ クリスマスセレクトケーキ	こめ むぎ さとう じゃがいも マカロニ あぶら アーモンド ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな ブロッコリー きゅうり キャベツ	636 24.4

★献立は都合により変更になる場合があります。

☆この献立表は、町内統一のものです。給食の有無については、各学校の行事をご確認ください。

★4日 中央小・広西小は揚げパンです。材料として、きなこ・こくとう・あぶら・さとうを使います。