


















●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	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					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）	たんぱくしつ
1	月	秋田県に味の旅➡		 ○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
		●麦ごはん						24.9
2	火	●麦ごはん		 ○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 ぶたにく 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
		●麦ごはん						24.4
3	水	●麦ごはん		 ○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 でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく だいず あつあげ みそ	たまねぎ にんじん えのき チンゲンサイ なす にら にんにく しょうが ミニトマト	610
		●麦ごはん						25.8
4	木	ミニ食パン ■揚げパン （中央小・広西小）		 ○クリームスパゲティ ★キャベツのマスタードサラダ マーシャルピーンズ （中央小・広西小以外）	パン スパゲティ あぶら バター さとう カシューナッツ マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スkim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
		●麦ごはん						25.3
5	金	●麦ごはん		 ○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 でんぷん 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
		●麦ごはん						24.8
8	月	12/8 有機農業の日		 ○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
		●麦ごはん						25.1
9	火	●麦ごはん		 ○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 きゃべつ もやし しそ	618
		●麦ごはん						23
10	水	●わかめごはん		 ○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
		●わかめごはん						25.3
11	木	コッペパン		 ○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 だいず 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
		コッペパン						27.4
12	金	●麦ごはん		 ○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
		●麦ごはん						27.3
15	月	●麦ごはん		 ○麻婆大根 ★中華和え	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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
		●麦ごはん						25.2
16	火	●麦ごはん		 ○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
		●麦ごはん						23.6
17	水	●麦ごはん		 ○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
		●麦ごはん						25.4
18	木	カット丸パン		 ○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 ミックスピーンズ 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
		カット丸パン						27.4
19	金	ふるさとくまさんデー ～ 宇城 地域 ～		 ○白玉のっぺ汁 ◆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 でんぷん 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
		●麦ごはん						24.9
22	月	冬至献立		 ○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
		●麦ごはん						25.1
23	火	クリスマス献立		 ○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
		●チキンライス						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。