


日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)
献立名	ご飯 肉じゃが さわらの西京焼 いかと白菜の酢の物	チキンライス いんげん豆とベーコンのスープ 野菜コロッケ 大根とツナのサラダ	ご飯 ぎょうざスープ チャブチエ キャベツのナムル	ご飯 かぶのみそ汁 さんまの煮魚 ブロッコリーのおかか和え	背割りコッペパン 卵スープ 焼きそば コロコロサラダ 味付小魚	ご飯 若布スープ 鶏肉の味噌煮込み いかとほうれんそうのごま和え	ご飯 さつま汁 鶏の塩こうじ揚げ(2個) クープイリチー	ご飯 カリフラワーのシチュー 鮭のマリネ ひよこサラダ	ゆかりご飯 ユッケジャン ポークシューマイ(幼小1個、中2個) ナムル	ジョア アップルパン ポトフ いわしのフライ エビとブロッコリーのマヨネーズサラダ	麦ご飯 根菜カレー マカロニサラダ みかん クリスマスケーキ(幼稚園)	青菜ご飯 きりたんぼ 厚揚げのそぼろあんかけ 金平れんこん
材料名および使用量(g)	精白米 80 牛もも肉 15 じゃがいも 45 たまねぎ 45 つきこんにやく 25 にんじん 20 さやいんげん 10 こいくちしょうゆ 3.5 三温糖 2.5 本みりん 1 さわら 1切 白みそ 4 本みりん 4 なたね油 0.1 いか短冊 10 はくさい 35 わかめ 0.3 穀物酢 2 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1	精白米 60 若鶏もも皮なし 20 たまねぎ 10 グリーンピース 3 マッシュルーム 5 ケチャップ 15 塩 0.6 こしょう 0.02 なたね油 0.1 白いんげん豆(乾) 5 ベーコン 10 たまねぎ 20 キャベツ 30 にんじん 15 スイートコーン 5 鶏がらスープ 5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.15 こしょう 0.02 でん粉 1 野菜コロッケ 1 なたね油 3 だいこん 30 まぐろ水煮 10 ノンエッグマヨ 3 うすくちしょうゆ 1	精白米 80 スープ餃子 25 たまねぎ 20 にんじん 2 葉ねぎ 5 乾しいたけ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.1 こしょう 0.02 削り節 2 さんま 1切 しょうが 4 三温糖 3 本みりん 5 こいくちしょうゆ 8 酒 5 ブロッコリー 20 はくさい 10 花かつお 0.5 うすくちしょうゆ 2 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 ごま油 0.2 キャベツ 35 わかめ 0.2 しょうが 0.2 にんにく おろし 0.1 こいくちしょうゆ 2 三温糖 0.1	精白米 80 かぶ 30 たまねぎ 25 にんじん 15 葉ねぎ 5 わかめ 0.5 油揚げ 5 米みそ 8 煮干しだし 3.5 さんま 1切 しょうが 4 三温糖 3 本みりん 5 こいくちしょうゆ 8 酒 5 ブロッコリー 20 はくさい 10 花かつお 0.5 うすくちしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.02 なたね油 0.5 だいこん 6 きゅうり 10 スイートコーン 5 チキンハム(角) 7 ノンエッグマヨ 5 こしょう 0.01 塩 0.1 味付小魚 1袋	コッペパン 50 鶏卵 20 はくさい 25 たけのこ 10 にんじん 15 りょくとうもやし 7 葉ねぎ 3 乾しいたけ 0.5 わかめ 1 鶏がらスープ 5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.02 削り節 2 出し昆布 0.5 豚もも肉 15 いか短冊 10 キャベツ 20 たまねぎ 15 にんじん 5 板こんにやく 7 みみそ 5 三温糖 3 本みりん 1 酒 1 でん粉 0.3 いか短冊 10 ほうれんそう 15 だいこん 15 ごま 1 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1 ごま油 0.1	精白米 80 たまねぎ 30 たけのこ 10 にんじん 10 りょくとうもやし 10 葉ねぎ 3 米みそ 8 煮干しだし 4 若鶏もも皮なし 2 にんにく おろし 0.4 しょうが 0.4 塩こうじ 1 酒 1.5 でん粉 6 なたね油 4 豚もも肉 10 さつまあげ 10 しらたき 7 生揚げ 5 刻み昆布 3 三温糖 2 本みりん 1 でん粉 0.3 いか短冊 10 ほうれんそう 15 だいこん 15 ごま 1 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1 ごま油 0.1	精白米 80 さつまいも 35 だいこん 30 にんじん 10 葉ねぎ 5 米みそ 8 煮干しだし 4 若鶏もも皮なし 2 にんにく おろし 0.4 しょうが 0.4 塩こうじ 1 酒 1.5 でん粉 6 なたね油 4 豚もも肉 10 さつまあげ 10 しらたき 7 生揚げ 5 刻み昆布 3 三温糖 2 本みりん 1 水 3 ひよこまめ 乾 6 キャベツ 20 きゅうり 5 ノンエッグマヨ 7 こしょう 0.01 塩 0.1	精白米 80 豚もも肉 7 ゆかり 1 たまねぎ 40 カリフラワー 20 じゃがいも 20 にんじん 20 チンゲンサイ 10 マカロニ(シェル) 6 牛乳 10 クリームシチュー 4 ポタージュベース 2 塩 0.2 こしょう 0.02 さけ 40 でん粉 5 なたね油 4 穀物酢 3 三温糖 2.5 うすくちしょうゆ 1 レモン果汁 1 水 3 ひよこまめ 乾 6 キャベツ 20 きゅうり 5 ノンエッグマヨ 7 こしょう 0.01 塩 0.1	精白米 80 ゆかり 1 牛もも肉 15 たまねぎ 40 鶏卵 20 にんじん 10 生しいたけ 5 にら 3 にんにく おろし 0.1 うすくちしょうゆ 5 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 3 削り節 4 ポークシューマイ 1 キャベツ 25 りょくとうもやし 10 きゅうり 5 しょうが 0.2 にんにく おろし 0.1 こいくちしょうゆ 2 ごま油 0.2 三温糖 0.1 ごま 1	ジョア 1本 コッペパン 50 ドライアップル 15 チキンソテー 15 じゃがいも 40 たまねぎ 40 だいこん 20 キャベツ 20 にんじん 10 にんにく おろし 1 パセリ 0.5 鶏がらスープ 5 りんご 2 カレールー 9 ケチャップ 3 濃厚ソース 2 塩 0.2 いわしフィレ 1枚 こしょう 0.02 マカロニ 4 小麦粉 3 パン粉 9 なたね油 4 ブロッコリー 18 ムキエビ 12 スイートコーン 5 ノンエッグマヨ 10 塩 0.05 こしょう 0.02	精白米 75 押麦 8 豚もも肉 20 たまねぎ 45 さつまいも 30 だいこん 25 にんじん 15 ごぼう 10 にんにく おろし 1 しょうが 1 りんご 2 ケチャップ 3 濃厚ソース 2 塩 0.2 こしょう 0.02 マカロニ 4 チキンハム(短冊) 5 にんじん 5 キャベツ 20 ノンエッグマヨ 6 塩 0.1 こしょう 0.01 みかん 1 クリスマスケーキ 1	精白米 80 青菜ご飯の素 1 きりたんぼ 25 若鶏もも皮なし 15 ごぼう 15 にんじん 15 白ねぎ 10 まいたけ 5 うすくちしょうゆ 6 酒 1 削り節 3 一口絹揚げ(35g) 1 合挽きミンチ 5 しょうが 0.25 にんにく おろし 0.1 こいくちしょうゆ 1.2 三温糖 1 でん粉 0.3 れんこん 25 にんじん 10 つきこんにやく 8 ごま 0.5 こいくちしょうゆ 3 三温糖 2 本みりん 1 とうがらし 0.01 なたね油 0.2
4年	638kcal	656kcal	613kcal	649kcal	598kcal	575kcal	677kcal	703kcal	602kcal	664kcal	670kcal	643kcal
中学	784kcal	769kcal	756kcal	802kcal	759kcal	706kcal	834kcal	873kcal	779kcal	867kcal	819kcal	774kcal

日・曜	19日(水)	20日(木)
献立名	ご飯 すき焼きの卵とじ さばの塩焼き 大根の柚子和え	ご飯(少なめ) オニオンスープ 鶏のから揚げ(2個) パンクインサラダ クリスマスケーキ(小・中学校)
材料名および使用量(g)	精白米 80 牛もも肉 20 鶏卵 20 たまねぎ 30 焼き豆腐 20 はくさい 20 しらたき 10 生しいたけ 5 にんじん 5 白ねぎ 5 焼きふ 2.5 三温糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 2 酒 1 さば 1切 塩 0.1 なたね油 0.01 だいこん 35 ゆず果汁 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 三温糖 1 ごま 0.5	精白米 70 ベーコン 10 たまねぎ 50 キャベツ 20 にんじん 10 さやいんげん 10 鶏がらスープ 5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.15 こしょう 0.02 若鶏もも皮なし 2 うすくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02 でん粉 8 なたね油 5 かぼちゃ 25 きゅうり 10 スイートコーン 3 ノンエッグマヨ 7 塩 0.1 こしょう 0.03 クリスマスケーキ 1
4年	667kcal	766kcal
中学	820kcal	913kcal

ちさんちしょう
地産地消 いながわちょう 猪名川町でとれた冬野菜が給食に登場します！



こころを込めてつくりました！

12月の給食には猪名川町の
大根や白菜、かぶが
登場する予定です。

生産者：中野 耕太郎さん

とても大きくてきれいな白菜です！

幼稚園と小学校、中学校で重量が違う献立は以下の通りです。

3日(月)	さわら	幼小: 40g	中: 50g
11日(火)	若鶏もも皮なし	幼小: 25g	中: 30g
14日(金)	いわしフィレ	幼小: 30g	中: 40g
19日(水)	さば	小: 40g	中: 50g
20日(木)	若鶏もも皮なし	小: 25g	中: 30g

※牛乳は毎日ついています(14日はジョアです)。
※材料の都合により献立を変更することがあります。
※網掛けは除去食対応献立です。

★ 食べ物を大切にする日 6日(木)

○赤色の食品…体をつくるもとになるもの
□黄色の食品…熱や力になるもの
△緑色の食品…体の調子を整えるもの