

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		
2 (月)	ごはん			米		
	白玉汁	鶏肉 なたと 削り節 昆布	人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸	白玉	清酒 醤油 みりん 食塩	
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉	生姜 にんにく 竹の子 人参 ビーマン もやし	油 ごま油	清酒 醤油 みりん 三温糖	
ししゃもは骨ごと食べられる魚です。成長期に必要なカルシウムがたっぷり入っているのぜひ食べてもらいたい食品の1つです★						
3 (火)	ゆかりごはん			米 ごま	清酒 ゆかり	
	おでん	ちくわ さつま揚げ がんもどき 昆布 削り節	人参 大根 ふき こんにゃく		醤油 清酒 三温糖 白みそ 赤みそ みりん	
	子持ちししゃもフライ	子持ちししゃも		油		
	バナナ		バナナ			
4 (水)	黒糖パン			パン		
	ミネストローネ	ベーコン 大豆 鶏骨	人参 玉ねぎ 白菜 にんにく パセリ ダイストマト	じゃがいも 油	ケチャップ 中濃ソース デミグラスソース 赤ワイン 食塩 こしょう	
	ブレンオムレツ	鶏卵				
	コールスロー		キャベツ	コーン	食塩 穀物酢 三温糖 マヨネーズ こしょう 粉からし	
5 (木)	山菜うどん	鶏肉 油揚げ なたと 昆布 削り節	大根 竹の子 ふき わらび たもぎ茸 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草 なめこ	うどん	清酒 醤油 三温糖 みりん	
	キャベツの塩昆布和え	昆布	キャベツ 人参	ごま油		
6 (金)	スパイシーカレーライス	鶏肉	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく	米 米粒麦 じゃがいも 油 パター	クミン コリアンダー カルダモン オールスパイス ターメリック チリパウダー 三温糖 とりがらスープ ケチャップ 中濃ソース 醤油 食塩 カレールフ カレー粉 小麦粉 コンソメ 赤ワイン	
	ナタデココヨーグルト	ヨーグルト	みかん缶 バイン缶 黄桃缶	ナタデココ		
9 (月)	ごはん			米		
	みそ汁 (もやし・厚揚げ)	厚揚げ 削り節 昆布	もやし		白みそ 赤みそ	
	すき焼き風フライ	すき焼き風フライ		油		
	切干大根の煮物	油揚げ さつま揚げ ひじき 削り節 昆布	切干大根 人参 こんにゃく	油	醤油 清酒 三温糖 みりん	
10 (火)	ごはん			米		
	みそ汁 (豆腐・わかめ)	豆腐 削り節 昆布 わかめ	長ねぎ		白みそ 赤みそ	
	鶏肉の味噌マヨ焼き	鶏肉	パセリ		白ワイン 食塩 こしょう 白みそ マヨネーズ	
	なめたけ和え		キャベツ 人参 なめ茸		醤油	
揚げパンは、きな粉をまぶして提供します。上手に食べてくださいね♪						
11 (水)	揚げパン	きな粉		パン 油	食塩 グラニュー糖	
	ベトナム風汁麺	鶏肉 鶏骨 豚骨	人参 ほうれん草 長ねぎ 生姜 竹の子 きくらげ にんにく	ビーフン ごま油	食塩 とりがらスープ コンソメ	
	もやしのソース炒め	豚肉	もやし 玉ねぎ ビーマン	油	ウスターソース 三温糖 食塩 こしょう	
12 (木)	こまつなクリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 豆乳	小松菜 玉ねぎ しめじ	スパゲッティ パター 生クリーム	食塩 コンソメ 小麦粉 こしょう 白ワイン	
	ポテトサラダ	魚肉ソーセージ	人参 きゅうり	じゃがいも	食塩 こしょう マヨネーズ	
★陸別ふるさと給食★有赤川牧場から陸別和牛のハンバーグを提供していただきました。感謝の気持ちを込めていただきます★						
13 (金)	ごはん			米		
	みそ汁 (小松菜・油揚げ)	油揚げ 削り節 昆布	小松菜		白みそ 赤みそ	
	陸別和牛ハンバーグ	陸別和牛ハンバーグ			ケチャップ 中濃ソース 三温糖 赤ワイン 粉からし	
	陸別産ふきとベーコンのソテー	ベーコン	ふき にんにく パセリ	コーン オリーブ油	食塩 こしょう コンソメ	
16 (月)	ごはん			米		
	豚汁	豚肉 豆腐 削り節 昆布	人参 玉ねぎ ごぼう キャベツ 生姜 にんにく こんにゃく	じゃがいも	白みそ 赤みそ	
	納豆	納豆			醤油	
17 (火)	ひじきの磯煮	さつまあげ 油揚げ 大豆 ひじき 削り節 昆布	人参	油	醤油 清酒 三温糖 みりん	
	ごはん			米		
	みそ汁 (いも・たまねぎ)	削り節 昆布	玉ねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ	
	さば味噌	さば	生姜		清酒 白みそ 三温糖	
18 (水)	磯和え	焼きのり	人参 小松菜 もやし		醤油	
	食パン			パン		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 チーズ 鶏骨	玉ねぎ 人参 パセリ	じゃがいも パター	白ワイン 食塩 小麦粉 こしょう 白ワイン	
	ガーリックチキン	鶏肉	にんにく	油	みりん 清酒 醤油 食塩 こしょう	
19 (木)	ほうれん草ソテー	ウインナー	ほうれん草 玉ねぎ 人参 にんにく	コーン オリーブ油	醤油 コンソメ	
	しょうゆラーメン	豚肉 なたと 豚骨 鶏骨 昆布 煮干し	生姜 にんにく メンマ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 もやし	中華めん ラード	みりん 清酒 醤油 食塩 こしょう	
20 (金)	大根サラダ		大根 きゅうり 人参	ごま ごま油	穀物酢 醤油 三温糖	
	「冬至給食」今年の冬至は22日(日)です。北海道では、かぼちゃと小豆を煮た「かぼちゃのいとし煮」が有名ですが給食ではかぼちゃ団子汁とゆずゼリーをだします。					
	豚すき丼	豚肉 焼き豆腐 削り節 昆布	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜	米 こんにゃく	清酒 みりん 三温糖 醤油	
	かぼちゃ団子汁	鶏肉 削り節 昆布	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	油 かぼちゃ団子	清酒 食塩 醤油	
23 (月)	ゆずゼリー		みかん缶	ゆずゼリー		
	「クリスマスメニュー」今年は、ストロベリーケーキがつかます。みなさんのもとにサンタさんが来てくれると良いですね★メリークリスマス★					
	ウインナーライス	ウインナー	玉ねぎ 人参 牛蒡マッシュ グリンピース	米 油	トマトピューレ 白ワイン 食塩 ケチャップ こしょう	
	やさいスープ	ベーコン	白菜 玉ねぎ えのき茸		コンソメ 食塩 こしょう	
	チキンカツ	鶏肉		油		
24 (火)	クリスマスケーキ(ストロベリー)			ケーキ		
	ごはん			米		
	みそ汁 (もやし・油揚げ)	削り節 昆布	人参 白菜	車麩	白みそ 赤みそ	
	ほっけの塩焼き	ホッケ			食塩	
きのこの和えもの	ハム	えのき茸 しめじ もやし きゅうり		ごま油 ごま	醤油 穀物酢 三温糖	

※保育所以外、毎日牛乳がつかます。赤の食品です。今月のりくべつ牛乳は13日(金)です。
 ※食材の都合で献立のが変更になる場合がありますのでご了承願います。
 ・毎日の給食の写真はインターネットに掲載されています。月2回程度更新していますので、ぜひお子様との話題づくりにご活用ください。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	668	819	522
炭水化物(g)	90.5	113.4	65.9
たんぱく質(g)	24.5	29.3	20.3
脂質(g)	23.1	27.6	19.7
塩分(g)	2.27	2.77	1.8