

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
振替休業日 ふりかえきゆうび	ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏ごぼうごはん さかな 魚の塩麹焼き あおな 青菜のおひたし のっpei汁 エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 600kcal 35.5g	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ハンバーグ グリーンサラダ ジュリエンヌスープ エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 691kcal 29.4g	ぎゅうにゅう 牛乳 カレーミートドッグ コーンサラダ ポトフ くだもの エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 757kcal 26.4g	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん あ 揚げじゃがのそぼろ煮 やさい 野菜とじゃこのサラダ かきたま汁 エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 698kcal 25.9g
8日	9日	10日	11日	12日
ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん にくどふ 肉豆腐 きわむかめのごま酢あえ みそ汁 エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 675kcal 34.8g	ぎゅうにゅう 牛乳 チキンピラフ フライドポテト ミネストローネ エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 598kcal 24.6g	ぎゅうにゅう 牛乳 ごもく 五目うどん ちくさ 千草あえ ごま 胡麻豆乳寒天ゼリー エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 652kcal 31.0g	ぎゅうにゅう 牛乳 にじくどん 二色丼 あさづ きゅべつの浅漬け すまじ汁 みそポテト エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 773kcal 32.4g	ぎゅうにゅう 牛乳 キムチチャーハン チンゲン菜と豆腐のスープ てづくり 手作り肉まん エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 749kcal 30.6g
15日	16日	17日	18日	19日
ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん さかな 魚の唐揚げ野菜あんかけ ビーフンスープ みかんゼリー エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 672kcal 27.0g	ぎゅうにゅう 牛乳 キャロットライス ポークビーンズ フレンチサラダ エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 618kcal 28.2g	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん にく 肉じゃが だいこん 大根とハムのサラダ さわにわん 沢煮椀 エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 686kcal 27.9g	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ちくさ 草たまご焼き はるさめ 春雨とツナの酢の物 みそ汁 エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 646kcal 28.8g	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ちゅうかふう 中華風肉野菜炒め だいこん 大根のスープ あんにん 杏仁豆腐 エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 613kcal 26.2g
22日	23日	24日	25日	26日
ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん さかな 魚の幽庵焼き かぼちゃ 南瓜のそぼろあんかけ こんきい 根菜のごま汁 エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 666kcal 32.6g	ぎゅうにゅう 牛乳 ビーンズドライカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 732kcal 27.4g	コーヒー牛乳 チョコチップパン きゅべつとパプリカのサラダ クラムチャウダー クリスマスデザート クリスマス献立 エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 872kcal 24.9g	しゅうざようしき 終業式	ふゆやす 冬休み

冬至献立

「冬至」は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く夜が長くなります。昔は太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運がむいてくることから、柚子湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

※参考文献・引用・イラスト：雑誌【食育フォーラム】

2025年12月号】【学校給食 2025年11月号】

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年（1・2・3年）は70%、高学年（4・5・6年）は85%です。