



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
1 (月)		こくとうパン	黒パン(乳・たまご不使用)	熱量 582 kcal 蛋白質 24.6 g
		クリスピーフィッシュ	メルルーサ(切り身) ワイン 塩 こしょう 米粉 コーンフレーク 油	
		コーンポテト	じゃがいも コーン 青のり 塩 こしょう	
		やさいスープ	鶏がら 玉ねぎ とり肉 ワイン にんじん マッシュルーム キャベツ 塩 こしょう しょうゆ ほうれん草	
2 (火)		わかめごはん	米 むぎ たきこみわかめ	熱量 599 kcal 蛋白質 22.2 g
		みそおでん	削り節 だし昆布 結びこんぶ こんにやく さといも だいこん さつま揚げ(卵白不使用) 焼きちくわ(卵白不使用) つみれ がんもどき ちくわぶ 酒 みそ	
		いそかあえ	こまつな もやし えのき 酒 しょうゆ みりん のり	
3 (水)		クリームスープのスパゲッティ	スパゲッティ(たまご不使用) 塩 こしょう オリーブオイル 米粉 油 にんにく ベーコン ワイン 牛乳 クリームコーン 生クリーム	熱量 614 kcal 蛋白質 19.4 g
		さつまいもサラダ	さつまいも にんじん コーン ヨーグルト 干しブドウ きび糖 塩 こしょう 酢 ノンエッグマヨネーズ	
4 (木)		マーボーはくさいどん	米 むぎ 油 トウバンジャン テンメンジャン しょうが にんにく ぶた肉 酒 ねぎ 干しいたけ にんじん 鶏ガラ しょうゆ みそ ニラ ラー油 はくさい でんぶん きび糖	熱量 596 kcal 蛋白質 21.6 g
		ナムル	切り干し大根 もやし こまつな しょうゆ 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく	
		みかん	みかん	
5 (金)		ひじきごはん	米 むぎ だし昆布 油 とり肉 にんじん ひじき 油揚げ しょうゆ 砂糖 みりん 酒	熱量 718 kcal 蛋白質 29.1 g
		ユーリンチー	とり肉(切り身) 塩 こしょう しょうゆ でんぶん 小麦粉 油 長ねぎ しょうが 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	
		だいこんのハリハリづけ	切り干し大根 きゅうり にんじん 砂糖 塩 酢 しょうゆ	
		わかめスープ	削り節 豆腐 わかめ 塩 こしょう ねぎ 酒 しょうゆ ごま油	
8 (月)		ミルクココアトースト	食パン(乳・たまご不使用) バター 砂糖 ココア 脱脂粉乳	熱量 656 kcal 蛋白質 27.0 g
		かぼちゃのポタージュ	玉ねぎ バター 米 かぼちゃ 鶏ガラ 牛乳 生クリーム 塩 こしょう	
		やきにくサラダ	ぶた肉 酒 しょうゆ 糸こんにやく しょうゆ きゅうり もやし にんじん ごま油 酢 塩 こしょう	
9 (火)		ごましおごはん	ごま 塩 米 むぎ	熱量 626 kcal 蛋白質 31.4 g
		あつあげとぶたにくのみそいため	ぶた肉 にんにく 厚揚げ みりん しょうゆ にんじん 長ねぎ こまつな キャベツ 油 砂糖 みりん 酒 みそ コチュジャン	
		にらたまスープ	鶏がら 豆腐 にんじん 長ねぎ しょうが ニラ ワイン しょうゆ 塩 こしょう たまご	
10 (水)		みそにこみうどん	うどん だし昆布 削り節 油 ごぼう にんじん ぶた肉 だいこん 油揚げ さといも 長ねぎ 酒 みりん 塩 しょうゆ みそ	熱量 589 kcal 蛋白質 25.1 g
		さつまくん	さつまいも バター 牛乳 砂糖 でんぶん 油	
11 (木)		むぎごはん	米 むぎ	熱量 655 kcal 蛋白質 19.4 g
		ぶりのてりやき	ぶり(切り身) 酒 しょうゆ みりん 砂糖 でんぶん	
		からしあえ	こまつな にんじん もやし しょうゆ ごま油 からし	
		みそしる	煮干し じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ みそ こまつな	
12 (金)		バターチキンカレー & パセリライス	米 むぎ パセリ しょうが にんにく 玉ねぎ とり肉 ワイン 塩 こしょう 鶏がら にんじん じゃがいも 米粉 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ はちみつ バター	熱量 650 kcal 蛋白質 28.9 g
		コールスローサラダ	キャベツ にんじん コーン 塩 こしょう 砂糖 酢 油	

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



12月の給食費引落日 12/5(金)
1月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
15 (月)	ミルクコーヒーゼリー セルフホットドック ポトフ	セルフ ホットドック ポトフ コーヒーゼリー	コッペパン(乳・たまご不使用) ウインナー ケチャップ 中濃ソース キャベツ 塩 こしょう 油 鶏がら 玉ねぎ とり肉 ベーコン じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ 酒 塩 こしょう しょうゆ アガー 砂糖 コーヒー 牛乳 生クリーム	熱量 683 kcal 蛋白質 22.6 g
16 (火)	ゆかりごはん なめこじる	ゆかりごはん なめこじる	米 むぎ ゆかり こんにやく ごぼう にんじん とり肉 だいこん さといも 高野豆腐 砂糖 しょうゆ みりん みそ 酒 煮干し なめこ 玉ねぎ 豆腐 みそ こまつな	熱量 556 kcal 蛋白質 23.8 g
日本の味めぐりこんだて(山梨県)				
17 (水)	やさいたっぷり ほうとううどん オレンジ しんげんもち	やさいたっぷり ほうとううどん しんげんもち オレンジ	ほうとう だし昆布 削り節 ぶた肉 にんじん かぼちゃ 油揚げ はくさい だいこん こまつな しょうゆ 酒 みりん みそ 白玉餅 黒みつ 黒糖 きな粉 きび糖 夢オレンジ	熱量 687 kcal 蛋白質 27.8 g
世界の料理【韓国料理】				
18 (木)	★チョコクレープ/イチゴクレープ キムチクッパ チャブチェ	キムチクッパ チャブチェ	米 むぎ 鶏がら だし昆布 ごま油 にんにく とり肉 酒 にんじん 長ねぎ しょうゆ 塩 キムチ トウバンジャン コチュジャン でん粉 たまご こねぎ のり ぶた肉 しょうゆ 酒 しょうが もやし にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ コーン だし昆布 砂糖 オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう ニラ はるさめ ごま油 こまつな	熱量 623 kcal 蛋白質 27.0 g
19 (金)	さけのもみじやき ちゃめし ぐだくさん おなかあえ	ちゃめし さけのもみじやき ぐだくさん みそしる	米 むぎ だし昆布 しょうゆ 塩 酒 油 鮭(切り身) 塩 こしょう 酒 ノンエッグマヨネーズ にんじん みそ もやし こまつな えのき 砂糖 しょうゆ かつお節 煮干し はくさい とうふ さつまいも 油揚げ 長ねぎ みそ こまつな	熱量 569kcal 蛋白質 26.5 g
★おたのしみ★クリスマスこんだて (のみのものセレクト)				
22 (月)	★コーヒー牛乳/りんごジュース/ぶどうジュース チョコチップマフィン チキンライス フライドチキン ブロックリーと コーンのサラダ	チョコチップマフィン チキンライス フライドチキン ブロックリーと コーンのサラダ チョコチップ マフィン	コーヒー牛乳 りんごジュース ぶどうジュース 米 むぎ バター たまねぎ にんじん とり肉 マッシュルーム トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう ピーマン とり肉 塩 こしょう にんにく しょうが カレー粉 ナツメグ しょうゆ でんぷん 油 キャベツ にんじん ブロッコリー コーン 酢 油 塩 こしょう 砂糖 米粉 ココアパウダー ベーキングパウダー 牛乳 オリーブオイル はちみつ チョコチップ バニラエッセンス	熱量 765 kcal 蛋白質 26.0 g

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。

お楽しみセレクト給食

★セレクトデザート★(クレープ)

12月18日(木)

【チョコクレープ】
【イチゴクレープ】

好きな方を選んで食べる
セレクト給食です。

★セレクトドリンク★

12月22日(月)

【コーヒーぎゅうにゅう】
【りんごジュース】
【ぶどうジュース】

好きなジュースを選んで
クラスみんなで乾杯しよう!!

山梨県クイズの答え

①4の『ちゃんとしなさい』という
方言です。『こびっと』が『しゃきっと、
きちんと』の意味があり親や先生がよく
使うそうです。

②1の『武田菱丸』(たけだひしまる)とい
う武田信玄をイメージしたかぶとをつつ
た犬です。山梨県の魅力をPRする
活動をしています。