



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
1 (月)	<p>クリスピーフィッシュ こくとうパン コーンポテト やさいスープ</p> <p>ぎゅうにゅう MILK</p>	こくとうパン	黒パン(乳・たまご不使用)	热量 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) 大	<p>わかめごはん いそかあえ みそおでん</p> <p>ぎゅうにゅう MILK</p>	わかめごはん	米 むぎ たきこみわかめ	热量 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 こんにゃく 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)	<p>クリームスープの スパゲッティ さつまいもサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう MILK</p>	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	热量 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)	<p>マーぼー はくさいどん みかん</p> <p>ぎゅうにゅう MILK</p>	マーぼー はくさいどん	米 むぎ 油 トバンジヤン テンメンジヤン しょうが にんにく ぶた肉 酒 ネギ 干ししいたけ 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	热量 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) 大	<p>ユーリンチー ひじきごはん たいこんの ハリハリづけ</p> <p>ぎゅうにゅう MILK</p> <p>わかめスープ</p>	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	热量 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	
		たいこんの 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)	<p>ミルクココア トースト やきにくサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう MILK</p> <p>かぼちゃの ポタージュ</p>	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	热量 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 糸こんにゃく 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) 大	<p>あつあげとぶたにくの みそいため ごましおごはん</p> <p>ぎゅうにゅう MILK</p> <p>にらたまスープ</p>	ごましおごはん	ごま 塩 米 むぎ	热量 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)	<p>みそにこみうどん さつまるくん</p> <p>ぎゅうにゅう MILK</p>	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	热量 589 kcal 蛋白質 25.1 g
		さつまるくん	さつまいも バター 牛乳 砂糖 でんぶん 油	
11 (木) 大	<p>ぶりのてりやき むぎごはん</p> <p>ぎゅうにゅう MILK</p> <p>からしあえ みそしる</p>	むぎごはん	米 むぎ	热量 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)	<p>バーチキンカレー & パセリライス コールスローサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう MILK</p>	バーチキンカレー & 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	热量 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	ぎゅうにゅう セルフ ホットドック ポトフ	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 キヤベツ 塩 こしょう 油 鶏がら 玉ねぎ とり肉 ベーコン ジャガイモ にんじん 玉ねぎ キヤベツ 酒 塩 こしょう ショウゆ	熱量 683 kcal 蛋白質 22.6 g
		ポトフ	鶏がら 玉ねぎ とり肉 ベーコン ジャガイモ にんじん 玉ねぎ キヤベツ 酒 塩 こしょう ショウゆ	
		コーヒーゼリー	アガー 砂糖 コーヒー 牛乳 生クリーム	
16 (火) 大	さといもとだいこんのにもの ゆかりごはん	ぎゅうにゅう ゆかりごはん	米 むぎ ゆかり	熱量 556 kcal 蛋白質 23.8 g
	なめこじる	さといもとだいこん のにもの	こんにゃく ごぼう にんじん とり肉 だいこん さといも 高野豆腐 砂糖 ショウゆ みりん みそ 酒	
		なめこじる	煮干し なめこ 玉ねぎ 豆腐 みそ こまつな	
日本の味めぐりこんだて(山梨県)		ぎゅうにゅう		熱量 687 kcal 蛋白質 27.8 g
17 (水) 大	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	
			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 ショウゆ 酒 みりん みそ	
		オレンジ	白玉餅 黒みつ 黒糖 きな粉 きび糖	
世界の料理【韓国料理】		ぎゅうにゅう	オレンジ	熱量 623 kcal 蛋白質 27.0 g
18 (木) 大	★チョコクレース/イチゴクレース キムチクッパ	チャプチェ	キムチクッパ チャプチェ	
			ほうとう だし昆布 ごま油 にんにく とり肉 酒 にんじん 長ねぎ はくさい だいこん こまつな ショウゆ 酒 みりん みそ	
			ぶた肉 ショウゆ 酒 ショウガ 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 ショウゆ トウバンジヤン 塩 こしょう ニラ はるさめ ごま油 こまつな	
★セレクト★ ★チョコクレース ★イチゴクレース			【セレクト】 ★チョコクレース ★イチゴクレース	熱量 569 kcal 蛋白質 26.5 g
19 (金) 大	さけのもみじやき ちゃんめし	ぐだくさん おかかあえ	じぶんのえらんだ方を わざわざにね★	熱量 569 kcal 蛋白質 26.5 g
			じぶんのえらんだ方を わざわざにね★	
			じぶんのえらんだ方を わざわざにね★	
★おたのしみ★クリスマスこんだて (のみものセレクト)				熱量 765 kcal 蛋白質 26.0 g
22 (月) 大	★コーヒー牛乳/りんごジュース/ぶどうジュース チキンライス チョコチップマフィン フライドチキン プロッコリーと コーンのサラダ		【セレクト】 ★コーヒー ぎゅうにゅう ★りんごジュース ★ぶどうジュース	熱量 765 kcal 蛋白質 26.0 g
			チキンライス フライドチキン プロッコリーと コーンのサラダ	
			チョコチップ マフィン	

*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

Merry Christmas

★セレクトデザート★(クレース)
12月18日(木)

【チョコクレース】
【イチゴクレース】

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『ちゃんとしない』という
方言です。『こぴっと』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け
た犬です。山梨県の魅力をPRする
活動をしています。