

期	ぎょうじ 行事	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	おも しょうしょくひん 主な使用食品						I和牛 - 前期課程 後期課程
				あか しょうひん からだ 赤の食品：体をつくる		みどり しょうひん からだ ちようし との 緑の食品：体の調子を整える		き しょうひん 黄の食品：エネルギーになる		
				魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖類	油脂 脂肪の多い食品	
1 (金)		ごはん	あかうおのたれかけ しそあえ おでん	あかうお さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こんじん	きゃべつ きゅうり だいこん さといも しょうが ぎんなん	ごはん さとう こんにゃく でんぶん	あぶら	634 846
4 (月)	郷土食 献立	ごはん	あげだしとうふごまだれ いろとり とんじる ぶどうゼリー	あげだしとうふ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こんじん	かぶ きゅうり だいこん ねぎ さつまいも	ごはん でんぶん こんにゃく ぶどうゼリー	あぶら ごま	614 810
5 (火)		こめこ いりパン	たかおかけんきコロッケ だいこんサラダ にくだんごスープ とうにゅうプリン	コロッケ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こんじん	だいこん たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ ねぎ しょうが	こめこいりパン さとう はるさめ とうにゅうプリン	あぶら ごま	619 890
6 (水)		ごはん	ぶたにくとしらたきのピリからいため ほうれんそうのコーンあえ みそけんちんじる みかん	ぶたにく とりにく みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あかピーマン こんじん	きゃべつ コーン さといも ごぼう ねぎ しょうが みかん	ごはん しらたき さとう	ごま	619 789
7 (木)	トースター ランチ (9年生)	しょく パン	すぐもりたまご フルーツあえ ワントンスープ チョコレートクリーム	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	こんじん	きゃべつ はくさい コーン ほししいたけりんごパイ みかん もも パナナ ねぎ	しょくパン ワンタン チョコクリーム		664 824
8 (金)		ごはん	やさきさば そくせきづ なっとう にくじゃが チーズ	さば ぎゅうにく なっとう	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	こんじん いんげん	はくさい きゅうり たまねぎ	ごはん こんにゃく さとう		642 873
11 (月)		むぎ ごはん	ふゆやさいのカレーライス あらびきウインナー キャベツとコーンのサラダ	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	こんじん	キャベツ コーン だいこん たまねぎ かぶ	むぎごはん じゃがいも マーガリン		677 854
12 (火)		1/2 コッパン	えびシューマイ はくさいとりんごのサラダ ソフトめんのミートソースかけ	えびシューマイ だいたす ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト	はくさい きゅうり たまねぎ りんご マッシュルーム しょうが	1/2コッパン ソフトめん さとう でんぶん		669 838
13 (水)		ごはん	さばのホイル焼き ちゅうかうだいたすのうまに にらたまじる りんご	さば たまご ぶたにく だいたす	ぎゅうにゅう	こんじん いんげん	たけのこ たまねぎ にら ほししいたけ ねぎ しょうが りんご	ごはん さとう おつゆ でんぶん		667 837
14 (木)		ごはん	ふくらぎのごまみそかけ ほうれんそうのなっとうあえ ふゆやさいなべ	ふくらぎ みそ なっとう とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こんじん	キャベツ はくさい しめじ ねぎ	ごはん さとう こんにゃく でんぶん	あぶら ごま	703 893
15 (金)	たかおか 食19丼 献立	ごはん	たかおかやさいのにくみそどん フライドポテト とうふのすましじる ヨーグルト	ぶたにく きぬごしどうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こんじん	しいたけ たまねぎ ねぎ だいこん ポテト しょうが にんにく	ごはん てまり でんぶん	ごまあぶら ごま	627 794
18 (月)	クリスマス 献立	クリスマス ライス	ガーリックチキン ブロッコリーサラダ クリスマスデザート たまごとコーンのスープ	たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	こんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり マッシュルーム	ごはん バター でんぶん さとう クリスマスケーキ	オリーブオイル	683 800
19 (火)	地場産品 献立	しょく パン	とうふハンバーグ かいそうサラダ だいこんポターージュ ほしブルー	とうふハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ だっしふんにゅう	こんじん	きゃべつ きゅうり だいこん たまねぎ パセリ ブルーン	しょくパン マーガリン	ごま	670 846
20 (水)	冬至献立	げんりよう ごはん	ししゃもフリッター あおなとなましいたけのひたし ほうとうなべ	ししゃも あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな かぼちゃ こんじん	きゃべつ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん ほうとう	あぶら	630 785
21 (木)	2学期 給食最終日	コッパ ン	ぶたにくとしらたきのケチャップがらめ ゆでやさい キャベツもちもちスープ	ぶたにく レバー だいたす ベーコン	ぎゅうにゅう	こんじん ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ しめじ しょうが	コッパン さとう じゃがいも でんぶん しらたまだんご	あぶら	666 830

※ 牛乳 (200ml)が毎日1本つきます。 ※後期課程のみの献立には◆をつけています。

※ エネルギーは前期課程：650Kcal、後期課程：830Kcalを基準としています。

※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。



かし
ぼん
ちデ
やし
とら

