



日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
10 火	わかめごはん	わかめ		こめ	604 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いかのさらさあげ	いか	しょうが	でんぷん こめあぶら	22.2 g		だいこん
	だいずとひじきのにも そうに	ひじき だいず	にんじん グリンピース	しらたき こめあぶら さとう	2.9 g		
11 水	ごはん			こめ	591 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのごまみそかけ	さば みそ	しょうが	さとう でんぷん ごま	20.6 g		白ねぎ しめじ
	はくさいとしめじのこんぶあえ けんちんじる	こんぶ なまあげ	はくさい ひらたけ こまつな	こんにゃく じゃがいも	2.1 g		だいこん はくさい
12 木	セルフメンチカツパン まるがたよこわりパン メンチカツ ちゅうのうソース しおみキャベツ			パン	607 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ジャガイモのコンソメスープ	ベーコン うすらたまご	たまねぎ こまつな にんじん	さとう パンこ こめあぶら	21.9 g		キャベツ
			えのきたけ		3.2 g		
13 金	むぎごはん			こめ むぎ	578 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	シュウマイ	ぶたにく とりにく すけとうだら	たまねぎ	でんぷん さとう こむぎこ	23.5 g		白ねぎ
	もやしときゅうりのナムル マーボードウフ	とうふ ぶたにく だいず みそ	もやし きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	ごま ごまあぶら さとう さとう でんぷん こめあぶら	1.8 g		
16 月	こくとういりロールパン			パン こくとう	599 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ホキのレモンソースかけ えだまめとコーンのサラダ	ホキ	レモン	でんぷん こめあぶら さとう	25.0 g		キャベツ
	さつまいものミルクスープ	とりにく ぎゅうにゅう だいず なまクリーム	たまねぎ にんじん さやいんげん	こめあぶら さとう さつまいも こめあぶら	2.5 g		
17 火	むぎごはん			こめ むぎ	634 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ	26.2 g	長小 6年生	はくさい
	はるさめサラダ はっほうさい	いか うすらたまご ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ グリンピース しょうが にんにく	はるさめ さとう こまあぶら こめあぶら でんぷん	1.8 g		
18 水	日本の郷土料理 ～ほうとう汁～ ごはん			こめ	607 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g		白ねぎ しめじ
	やきハンバーグのおろしかけ	ぶたにく とりにく	たまねぎ だいこん	パンこ さとう	2.4 g		だいこん
	もやしのしょうゆいため	ベーコン	もやし ほうれんそう とうもろこし	こめあぶら			はくさい
	ほうとうじる	あぶらあげ みそ	かぼちゃ はくさい ひらたけ ごぼう にんじん ねぶかねぎ	こむぎこ でんぷん			
19 木	♪♪長泉の日♪♪ ～長中生が考えた料理～ 『あしたかぎゅうと はくさいのカレーいため』				578 kcal		
	ごはん			こめ	24.6 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.6 g		あしたか牛 白ねぎ しめじ
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ					だいこん
	あしたかぎゅうとはくさいの カレーいため	ぎゅうにく	しょうが はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ えのきたけ	こめあぶら			はくさい
いもだんごじる	とうふ	だいこん ごぼう ひらたけ	じゃがいも でんぷん さとう こんにゃく				

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
20 金	むぎごはん			こめ むぎ	591 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.3 g		しめじ
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら	2.0 g		だいこん
	こんにゃくのきんぴら	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやえんどう とうがらし	こめあぶら こんにゃく さとう			はくさい
	だいこんとわかめのみそしる	わかめ とうふ みそ あぶらあげ	だいこん たまねぎ はくさい ひらたけ				
23 月	☆ 昭和50年代 ☆				609 kcal		
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8 g		
	カレーシチュー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	じゃがいも こめあぶら	1.9 g		キャベツ
	キャベツとほうれんそうの ソテー		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	こめあぶら			
	みかん		みかん				
24 火	☆現代・地場産物の活用☆				647 kcal		
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.0 g		
	くろはんぺんのおちゃフライ	はんぺん	せんちゃ	パンこ こむぎこ こめあぶら	1.9 g		
	さくらえびともやしのごまあえ	さくらえび	ほうれんそう もやし	ごま さとう			
	ツナとじゃがいものにも	まぐろ なまあげ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう			
25 水	☆ 昭和40年代 ☆				602 kcal		
	ソフトめん			ソフトめん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g		キャベツ
	ミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく ひらたけ トマト	こめあぶら こむぎこ	2.3 g		しめじ
	キャベツとツナのソテー	まぐろ	キャベツ とうもろこし	こめあぶら			
	ミルクプリン	にゅうせいひん		さとう			
26 木	☆ 昭和20年代 ☆				589 kcal		
	ロールパン			パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.1 g		
	ゴロツケ		たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめあぶら	2.8 g		キャベツ しめじ
	ちゅうのうソース						
	キャベツのサラダ		キャベツ ピーマン	こめあぶら さとう			
	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう だいず なまクリーム	たまねぎ にんじん ひらたけ ほうれんそう とうもろこし	じゃがいも こめあぶら			
27 金	☆ 明治22年 ☆				585 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.2 g		白ねぎ
	やきしおさけ	さけ					だいこん
	なのつけもの		のざわな		2.2 g		やまといも
	やまといもいりぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	やまといも こんにゃく			
30 月	りょくちやいりロールパン		せんちゃ	パン	607 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのガーリックやき	とりにく	しょうが にんにく		27.9 g		キャベツ
	シーザーサラダ	チーズ たまご	キャベツ たまねぎ とうもろこし	ドレッシング			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんにく	じゃがいも こめあぶら	2.7 g		
31 火	ごはん			こめ	580 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あげだしとうふのそぼろあんかけ	とうふ とりにく	たまねぎ えだまめ しょうが	さとう でんぷん	21.6 g		白ねぎ
	もやしとこまつなのいそかあえ	のり	もやし こまつな				
	するがじる	まいわし すけとうだら あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しょうが ねぶかねぎ	さとう じゃがいも でんぷん	2.2 g		

*全国学校給食週間は、1月24日から30日までです。

日	13(金)	17(火)
おかず	シュウマイ	ぎょうざ
小学校	1 個	2 個
中学校	2 個	2 個

●放射性物質測定検査結果●
 学校給食の検査結果は、以下の通り異常はありませんでした。
 (12月1日実施)
 セシウム 134 < 1.4 Bq/kg セシウム 137 < 1.0 Bq/kg



日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
10 火	わかめごはん	わかめ		こめ	772 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いかの更紗揚げ	いか	しょうが	でんぷん こめあぶら	26.6 g		だいこん
	大豆とひじきの煮物 雑煮	ひじき だいず	にんじん グリンピース だいこん ほうれんそう せり しいたけ	しらたき こめあぶら さとう もち さといも	3.7 g		
11 水	ごはん			こめ	751 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖のごまみそがけ	さば みそ	しょうが	さとう でんぷん ごま	24.7 g		白ねぎ しめじ
	白菜としめじの昆布和え けんちん汁	こんぶ なまあげ	はくさい ひらたけ こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ とうがらし	こんにゃく じゃがいも	2.8 g		だいこん はくさい
12 木	セルフメンチカツパン 丸型横割りのパン メンチカツ 中濃ソース 塩もみキャベツ			パン	739 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ジャガイモのコンソメスープ	ベーコン うすらたまご	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ	さとう パンこ こめあぶら	25.8 g		キャベツ
				キャベツ	3.9 g		
13 金	麦ごはん			こめ むぎ	760 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	シュウマイ	ぶたにく とりにく すけとうだら	たまねぎ	でんぷん さとう こむぎこ	30.2 g		白ねぎ
	もやしときゅうりのナムル 麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	ごま ごまあぶら さとう さとう でんぷん こめあぶら	2.7 g		
16 月	黒糖入りロールパン			パン こくとう	752 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ホキのレモンソースがけ 枝豆とコーンのサラダ	ホキ	レモン キャベツ とうもろこし えだまめ	でんぷん こめあぶら さとう こめあぶら さとう	30.9 g		キャベツ
	さつまいものミルクスープ	とりにく ぎゅうにゅう だいず なまクリーム	たまねぎ にんじん さやいんげん	さつまいも こめあぶら	3.3 g		
17 火	麦ごはん			こめ むぎ	795 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼きぎょうざ 春雨サラダ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	こむぎこ パンこ はるさめ さとう こめあぶら	31.0 g	長小 6年生	はくさい
	八宝菜	いか うすらたまご ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ グリンピース しょうが にんにく	こめあぶら でんぷん	2.3 g		
18 水	日本の郷土料理 ～ほうとう汁～ ごはん			こめ	766 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼きハンバーグのおろしかけ	ぶたにく とりにく	たまねぎ だいこん	パンこ さとう	26.3 g		白ねぎ しめじ
	もやしの醤油炒め ほうとう汁	ベーコン あぶらあげ みそ	もやし ほうれんそう とうもろこし かぼちゃ はくさい ひらたけ ごぼう にんじん ねぶかねぎ	こめあぶら こむぎこ でんぷん	2.9 g		だいこん はくさい
19 木	♪♪長泉の日♪♪ ～長中生が考えた料理～ 『あしたか牛と白菜の カレー炒め』				740 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖の西京焼き	さわら みそ			29.9 g		
	あしたか牛と白菜のカレー 炒め	ぎゅうにく	しょうが はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ えのきたけ	こめあぶら	2.1 g		あしたか牛 白ねぎ しめじ だいこん はくさい
いも団子汁	とうふ	だいこん ごぼう ひらたけ	じゃがいも でんぷん さとう こんにゃく				

日曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
20 金	麦ごはん			こめ むぎ	754 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉の唐揚げ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら	27.0 g		しめじ だいこん はくさい
	こんにゃくの金平	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやえんどう とうがらし	こめあぶら こんにゃく さとう	2.6 g		
23 月	★ 昭和50年代 ★				774 kcal		
	麦ごはん			こめ むぎ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.6 g		
	カレーシチュー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	じゃがいも こめあぶら	2.3 g		キャベツ
	キャベツとほうれん草の ソテー		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	こめあぶら			
	みかん		みかん				
24 火	★現代・地場産物の活用★				866 kcal		
	麦ごはん			こめ むぎ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			30.2 g		
	黒はんぺんのお茶フライ	はんぺん	せんちゃ	パンこ こむぎこ こめあぶら			
	桜えびともやしのごま和え	さくらえび	ほうれんそう もやし	ごま さとう	2.4 g		
ツナとじゃがいもの煮物	まぐろ なまあげ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう				
25 水	★ 昭和40年代 ★				741 kcal		
	ソフトめん			ソフトめん			
	牛乳	ぎゅうにゅう			32.2 g		キャベツ
	ミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく ひらたけ トマト	こめあぶら こむぎこ	2.9 g		しめじ
	キャベツとツナのソテー	まぐろ	キャベツ とうもろこし	こめあぶら			
ミルクプリン	にゅうせいひん		さとう				
26 木	★ 昭和20年代 ★				756 kcal		
	ロールパン			パン			
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.8 g		
	コロケ		たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめあぶら	3.7 g		キャベツ しめじ
	中濃ソース						
	キャベツのサラダ		キャベツ ピーマン	こめあぶら さとう			
クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう だいず なまクリーム	たまねぎ にんじん ひらたけ ほうれんそう とうもろこし	じゃがいも こめあぶら				
27 金	★ 明治22年 ★				742 kcal		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			36.4 g		白ねぎ だいこん やまといも
	焼き塩鮭	さけ					
	菜の漬物		のざわな		2.7 g		
大和芋入り豚汁	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	やまといも こんにゃく				
30 月	緑茶入りロールパン		せんちゃ	パン	760 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のガーリック焼き	とりにく	しょうが にんにく		34.2 g		キャベツ
	シーザーサラダ	チーズ たまご	キャベツ たまねぎ とうもろこし	ドレッシング			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんにく	じゃがいも こめあぶら	3.8 g		
31 火	ごはん			こめ	750 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ	とうふ とりにく	たまねぎ えだまめ しょうが	さとう でんぷん	27.0 g		白ねぎ
	もやしと小松菜の磯香和え	のり	もやし こまつな				
駿河汁	まいわし すけとうだら あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しょうが ねぶかねぎ	さとう じゃがいも でんぷん	2.7 g			

*全国学校給食週間は、1月24日から30日までです。

日	13(金)	17(火)
おかず	シュウマイ	ぎょうざ
小学校	1 個	2 個
中学校	2 個	2 個

●放射性物質測定検査結果●
 学校給食の検査結果は、以下の通り異常はありませんでした。
 (12月1日実施)
 セシウム 134 < 1.4 Bq/kg セシウム 137 < 1.0 Bq/kg