

ひにち	しゅよく	ぎゅうにゆう	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		エネルギー(kcal)	
				ち血やにくになる		からだちようしとの体の調子を整える		ちからねつ力や熱のもとになる		たんぱくしつ(g)	しつ(g)
8	木		【げんきにとうこうしょう！こんだて】 むぎいりごはん チキンカレー ギゆうにゆう ゆでやさい こうはくゼリー	とりにく ぎゆうにゆう	チーズ	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん しょうが もやし	こめ あぶら ゼリー	むぎ じゃがいも	712 22.6 19 2	
9	金		むぎいりごはん ギゆうにゆう いかフライ さっぱりあえ いもこんなべふうじる	ぎゆうにゆう のり	いかフライ とりにく	こまつな だいこん ごぼう	キャベツ にんじん	こめ はくりきこ あぶら こんにやく	むぎ パンこ さといも さとう	641 28.5 16.2 1.8	
12	月			せいじん ひ 成人の日							
13	火		とりそぼろどん ギゆうにゆう とんじる アセロラゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく	とりにく みそ	たまねぎ しいたけ ごぼう	にんじん だいこん こまつな	こめ あぶら さといも ゼリー	むぎ さとう こんにやく	708 27.5 21 2.1	
14	水		むぎいりごはん ギゆうにゆう やきとりふうあえもの こんさいのみそしる さけパッパ	ぎゆうにゆう ミートボール	とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん ごぼう	ねぎ だいこん こまつな	こめ あぶら こんにやく	むぎ さとう	629 30.8 15.5 2.3	
15	木		【すきらいこんだてーかいそうー】 あさやきコッパン リンゴジャム トマトオムレツ イタリアンサラダ ポークポトフ	ぎゆうにゆう わかめ ベーコン	トマトオムレツ ぶたにく	キャベツ にんじん セロリ	コーン たまねぎ さいいんげん	パン あぶら	リンゴジャム じゃがいも	649 24.2 20.7 2.6	
16	金		むぎいりごはん パサのたつたあげ しょうがあげ ぎゆうにゆう たんたんはるさめスープ フルーツあんぱんぷりん	ぎゆうにゆう こんぶ	ぶたにく パサのたつたあげ	えのきたけ にんじん にら	キャベツ ねぎ はくさい	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ はるさめ プリン	631 19.8 20.2 2.3	
19	月		セルフえびカツサンド(ポイルキャベツ) ミニソース ギゆうにゆう ビーフシチュー	ぎゆうにゆう えびカツ	ぎゆうにゆう	キャベツ にんじん	たまねぎ パセリ	パン はくりきこ さとう	あぶら じゃがいも	719 28.1 24.4 2.8	
20	火		むぎいりごはん しょうがやき ギゆうにゆう おひたし いわしのつみれじる	ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう いわしつみれ	たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん	しょうが キャベツ ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも	むぎ でんぶん	641 27.2 17.5 2.3	
21	水		ピビンパどん ギゆうにゆう みかんのジュレゼリー とうふのちゅうかスープ	ぎゆうにゆう たまご とうふ	ぶたにく わかめ	にんにく ほうれんそう ねぎ	にんじん もやし たけのこ	こめ ごまあぶら ごま でんぶん	むぎ さとう ゼリー	691 27.1 23.1 2.2	
22	木		わかめごはん ギゆうにゆう とりにくのこうみやき のりいっぱいサラダ みそけんちんじる	わかめ とりにく のり	ぎゆうにゆう みそ	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん	にんにく もやし のり ごぼう	こめ ごまあぶら さといも	むぎ こんにやく あぶら	588 26.7 16.1 2.4	
23	金		むぎいりごはん ギゆうにゆう いわしのうめじょうゆに ゆかりあえ こおりとうふとやさいのいためもの	ぎゆうにゆう とうふ	いわし ぶたにく	はくさい にんじん にんにく キャベツ	もやし ゆかり たまねぎ	こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら	592 25.6 14.2 1.9	
26	月		こめこパン ギゆうにゆう ゆでやさい モロとクジラとやさいのケチャップあえ けんさんヨーグルト	ぎゆうにゆう モロ	クジラ ヨーグルト	ピーマン レモン ほうれんそう	にんじん たまねぎ キャベツ	パン あぶら はるさめ	でんぶん さとう	694 31.3 22.3 2.4	
27	火		むぎいりごはん ギゆうにゆう ぶたにくのさんみやき だいこんのいそべあえ かんぴょうのいために	ぎゆうにゆう のり あぶらあげ	ぶたにく とりにく たまご	ねぎ かんぴょう えだまめ ごぼう	だいこん にんじん しいたけ	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう あぶら	668 31.2 20.5 2	
28	水		【ワンダフルきゅしょくーしゅやくとコラボー】 ほうれんそうライス ギゆうにゆう とりのトマトクリームに コーンサラダ	ぎゆうにゆう	とりにく	ほうれんそう にんじん コーン	たまねぎ キャベツ もやし	こめ こむぎこ	むぎ	612 24.8 18.2 2.5	
29	木		【おきなわけんうるましとコラボ・めあてこんだて】 セルフもずくどん ギゆうにゆう とちまるたまごやき にんじんしりしり	ぎゆうにゆう あぶら たまごやき	ぶたにく だいきーミート ツナ	もずく たまねぎ	にんにく にんじん	こめ さとう	むぎ でんぶん	641 23.3 20.9 1.9	
30	金		【みやっランチ】 むぎいりごはん ギゆうにゆう さといもコロツケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじ はちみつゆずゼリー	ぎゆうにゆう	たまご みそ	もやし にんじん ねぎ	にら かんぴょう ほうれんそう	こめ さといもコロツケ ごま ゼリー	むぎ あぶら さとう	669 20.2 18.4 1.8	

こんがつめあて 今月の目当て **きょうどしよく、しよくぶんか きょうみ 郷土食や、食文化に興味をもとう！**

か 24日～30日 **学校給食週間って知ってる？**



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
今月の平均値	655	26.2	19.3	2.2
中学年の給食一食分の栄養摂取基準値	650	21.5～32.5	14.4～21.6	2.0以下

【給食食材の放射性物質検査結果】
錦小で12月3日に給食用食材である「だいこん」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。