

|   |    |   |  |  |             |                   |   |     |     |
|---|----|---|--|--|-------------|-------------------|---|-----|-----|
| ★ | 13 | 水 |  |  | ごはん         | めったじる             | ぶた肉、だいこん、さつまいも、にんじん、こんにやく、ながねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ、塩   | 679 | 805 |
|   |    |   |  |  |             | さばのスタミナやき         | さば、しょうゆ、たん白加水分解物、砂糖、りんごピューレ、米発酵調味料、りんご酢、ごま油、にんにく、塩、香辛料、発酵調味料、ビタミンB1   |     |     |
|   |    |   |  |  |             | ごもくきんぴら           | さつまいも、ごぼう、にんじん、こんにやく、ごま油、いりごま、しょうゆ、三温糖、塩、中：一味唐辛子  |     |     |
|   | 14 | 木 |  |  | ちゅうかめん      | ながおかふうラーメン        | ぶた肉、なると、にんじん、キャベツ、もやし、えどな、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とんこつ、かつお節、塩、しょうゆ、こしょう、米油   | 600 | 755 |
|   |    |   |  |  |             | いかの<br>カレーマヨネーズやき | いか、にんにく、カレー粉、塩、こしょう、マヨネーズ(卵不使用)、三温糖、しょうゆ、酒、みりん  |     |     |
|   |    |   |  |  |             | フルーツかんてん          | りんご、甘夏みかん、パイン、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、酸味料、ビタミンC、乳酸カルシウム、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、寒天(糖類(ぶどう糖果糖液糖、水あめ)、粉末寒天、ジェランガム、みつ豆エッセンス、クエン酸、クエン酸ナトリウム)                       |     |     |
|   |    |   |  |  |             | ちゅうかめん            | 小麦粉、食塩、かんすい   |     |     |
| ★ | 15 | 金 |  |  | ごはん         | はくさいのちゅうかスープ      | とり肉、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、とうもろこし、しいたけ、ねしょうが、とりガラ、しょうゆ、こしょう、塩、米油  | 632 | 720 |
|   |    |   |  |  |             | ぶたキムチ             | ぶた肉、はくさいキムチ、もやし、たまねぎ、にら、にんじん、にんにく、米油、三温糖、しょうゆ、塩、こしょう  |     |     |
|   |    |   |  |  |             | りんご               | りんご、塩   |     |     |
| ★ | 18 | 月 |  |  | ごはん         | ほうれんそうのカレー        | とり肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、たもぎたけ、ほうれんそう、ねしょうが、にんにく、米油、カレールウ、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ、塩  | 744 | 840 |
|   |    |   |  |  |             | やきウインナー           | ぶた肉、塩、砂糖、香辛料  |     |     |
|   |    |   |  |  |             | みかん               | みかん   |     |     |
|   | 19 | 火 |  |  | フラワー<br>ロール | ミネストローネ           | 米粉マカロニ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、セロリー、にんにく、パセリ、オリーブ油、チキンブイヨン、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩  | 740 | 907 |
|   |    |   |  |  |             | スパイシーフライドチキン      | とり肉、赤ワイン、にんにく、ねしょうが、塩、チリパウダー、ナツメグ、しょうゆ、でん粉、米油   |     |     |
|   |    |   |  |  |             | 小：やさいソテー          | ツナ、もやし、ブロッコリー、とうもろこし、米油、こしょう、塩、しょうゆ   |     |     |
|   |    |   |  |  |             | 中：やさいサラダ          | ツナ、もやし、ブロッコリー、とうもろこし、きゅうり、米油、こしょう、塩、酢、しょうゆ、砂糖   |     |     |
|   |    |   |  |  |             | クリスマスデザート         | 水あめ、豆乳加工食品(植物油、豆乳クリーム、砂糖類、その他)、砂糖、いちごシロップ(砂糖、いちご濃縮果汁)、ゲル化剤、炭酸カルシウム、乳化剤、pH調整剤、香料、紅麴色素、セルロース、酸味料、いちごピューレ(いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖)、ぶどう糖、増粘多糖類、ピロリン酸第二鉄 |     |     |
|   |    |   |  |  |             | フラワーロール           | 小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC   |     |     |
| ★ | 20 | 水 |  |  | ごはん         | かぼちゃだんごじる         | かぼちゃだんご、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、塩   | 750 | 899 |
|   |    |   |  |  |             | ぶたにくのゆずふうみあげ      | ぶた肉、塩、こしょう、酒、でん粉、米油、三温糖、みりん、しょうゆ、ゆず果汁、ゆず  |     |     |
|   |    |   |  |  |             | ほそぎりこんぶのいために      | ぶた肉、こんぶ、さつまいも、にんじん、さやいんげん、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩   |     |     |

|     |   |       |       |       |
|-----|---|-------|-------|-------|
| 14回 | ○：牛乳が付きます。 ●：コーヒー牛乳が付きます。<br>小：小学校 中：中学校 の献立です。<br>天候不順の影響等、都合により献立及び食材料の変更をすることがありますのでご了承ください。<br>小学校の栄養価は3・4年生が基準になっています。<br>丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。<br>魚の種類によっては、小骨が入っていることがあります。<br>小魚(ちりめんじゃこ・沖あみなど)や海藻類(わかめ・アオサなど)は、甲殻類を含む場合があります。 | 基準栄養価 | 650   | 830   |
|     |   |       | 21~32 | 26~41 |

献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は、下記をご覧ください。

|             |   |
|-------------|---|
| ベーコン        | 豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料  |
| ロースハム       | 豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物  |
| とり肉だんご      | とり肉、ぶた肉、たまねぎ、でん粉、粉末状植物性たん白、還元水あめ、食塩、チキンオイル、香辛料、大豆油、ドロマイト、ピロリン酸鉄、焼成カルシウム               |
| 生ちくわ        | すり身(たら)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス(はも)   |
| かまぼこ        | 魚肉(すけそうたら)、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん   |
| なると         | 魚肉(すけそうたら、いとより)、でん粉、砂糖、食塩、発酵調味液、トマト色素   |
| さつまいも       | すり身(たら、イトヨリ)、馬鈴薯でん粉、なたね油、ぶどう糖、砂糖、食塩、みりん   |
| 炒り卵         | 液卵、植物油、砂糖、食塩、でん粉発酵調味料、加工でん粉   |
| ピーファン       | 米、タピオカでん粉、コーンスターチ、繊維素グリコール酸ナトリウム、グリセリン脂肪酸エステル   |
| 米粉マカロニ      | 米粉  |
| かぼちゃだんご     | かぼちゃ、じゃがいも、じゃがいもでん粉、砂糖、食塩、加工でん粉   |
| はくさいキムチ     | 白菜、かつお節エキス、ぶどう糖果糖液糖、食塩、昆布エキス、パプリカ、一味唐辛子、にんにく  |
| トウバンジャン     | 塩蔵唐辛子、そら豆加工品、そら豆、乾燥唐辛子、食塩、酒精、酸化防止剤(ビタミンC)   |
| オイスターソース    | かき、食塩、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、加工でん粉、酒精、アルコール  |
| テンメンジャン     | みそ、砂糖、植物油、しょうゆ  |
| カレールウ       | 米粉、パーム油、デキストリン、カレー粉、砂糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、馬鈴薯でん粉、ココアパウダー、パンキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢        |
| マヨネーズ(卵不使用) | 食用植物油、糖類(水あめ、砂糖)、醸造酢、食塩、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類、キサンタンガム)、粉末状大豆たんぱく、香辛料、酵母エキス、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物 |



＜給食費について＞

①納期 12月分の納期限は1月4日(木)です。口座振替の方は、12月29日(金)までに入金してください。

②還付

※月の途中で転出した場合は給食費が還付(又は減額)になることがあります。

※食物アレルギーや宗教上の理由等から、1日の給食のすべてを喫食されない場合は、献立表の内容を確認後、速やかに学校に給食不要の連絡をお願いします。

※また、同様の理由で、年間を通じて給食を喫食されない場合にも、学校に給食不要の連絡をお願いします。給食費が減額になります。

※病気や事故その他の理由で長期に給食を食べないことが見込まれる場合は、学校に給食を止める連絡をお願いします。連絡のあった翌日から給食が停止になります。

※給食停止期間が連続5日以上となった場合、その日数により、給食費を還付(又は減額)いたします。

※給食費は食材の購入費として使用しています。食材の発注を停止することにより給食費を還付(又は減額)いたしますので、事前の連絡が必要となる事をご了承ください。

※アレルギー性疾患等により牛乳を飲むことができない場合には、あらかじめ学校に牛乳を止める連絡をしてください。

