



日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
1	水	炊き込みごはん サーマンフライ 豚汁 牛乳	408	炊き込みごはん (373) 米 (304)	781
2	木	ブラウンシチュー キャベツとベーコンのサラダ コッペパン 飲むヨーグルト	456	265	721
3	金	塩ラーメン 春巻き プリン 牛乳	360	塩ラーメン (396) 麵 (298)	756
6	月	大分鶏めし ほねくの磯辺揚げ 大根のみそ汁 牛乳	384	大分鶏めし (443) 米 (304)	827
7	火	親子煮 たくわんのあえ物 さといものみそ汁 ごはん 牛乳	454	297	751
8	水	マーボー豆腐 春雨サラダ もやしとわかめのスープ ごはん 牛乳	496	297	793
9	木	白身魚のハーブ焼き フライドポテト キャベツのコンソメスープ コッペパン チョコクリーム 牛乳	410	265	675
10	金	チキンライス ポトフ マスカットゼリー 牛乳	312	チキンライス (428) 米 (304)	740
13	月	そばろあんかけ豆腐 もやしサラダ さつまいものみそ汁 ごはん 牛乳	531	297	828
14	火	鶏団子のもつ鍋風煮 フライビーンズ ごはん 牛乳	413	297	810
15	水	ソースチキンカツ 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 ごはん 牛乳	472	297	769

がっこうで収穫したさつまいもを使用します。

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
16	木	白身魚のレモンソースがけ キャベツのごまドレサラダ かぶのコンソメスープ コッペパン いちごジャム 牛乳	473	265	738
17	金	ハヤシライス 小松菜とコーンのあえ物 ぶどうゼリー 牛乳	236	ハヤシライス (590) 米 (322)	826
20	月	八宝菜 揚げぎょうざ みかん缶 ごはん 牛乳	461	297	758
21	火	ツリー型ハンバーグ 五目豆 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ごはん 牛乳	434	297	731
22	水	かぼちゃコロケ 野菜炒め 豆腐とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	471	297	768
23	木	鶏肉のバーベキューソース かぼちゃのコンソメスープ コッペパン 牛乳	415	265	680
24	金	チキンカレーライス ポン酢サラダ クリスマスゼリー 牛乳	211	カレーライス (602) 米 (322)	813



冬至 (22日) とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。

この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。

