

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	予約締切
カレー南蛮うどん 竹輪とにぎすのごま天ぷら ひじきの和風サラダ 牛乳寒天黒蜜がけ 	もち麦ごはん 鶏塩麻婆豆腐 さつま芋の中華マヨサラダ 青菜のスープ 果物(柑橘類) 	ごはん ほっけのホイル焼き 芥子酢和えのお揚げのせ ひつつみ味噌仕立て 南瓜豆乳プリン 	ポークストロガノフ ブロッコリーの卵マヨサラダ ポテトスープ 果物(りんご) 	かつ丼 青菜のお浸し みぞれ汁 ほうじ茶ゼリーのあんみつ風 	11/21 (金) 18:30
エネルギー 791 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 36.9 g 脂質 27.5 g	エネルギー 818 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 31.7 g 脂質 28.3 g	エネルギー 771 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 32.2 g 脂質 19.7 g	エネルギー 806 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 30.6 g 脂質 29.8 g	エネルギー 889 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 37.4 g 脂質 32.2 g	
8日☆事八日☆	9日	10日	11日	12日	
ごはん 赤魚の煮付け 厚揚げと青菜の炊き合わせ 野菜の練ごま和え お事汁(六質汁) 	ふわとろ卵のオムライス 花野菜サラダ さつま芋のポタージュ 果物(りんご) 	もち麦ごはん チーズタッカルビ チョレギサラダ トックと若布のスープ 果物(柑橘類) 	ごはん 鰯の香り揚げ 南瓜のそぼろ煮 大根と若布の葱ドレ和え 豆腐となめこの赤出汁 	豚角煮あんかけ炒飯 人参の中華和え 味噌中華スープ 果物(キウイフルーツ) 	11/28 (金) 18:30
エネルギー 700 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 32.4 g 脂質 17.9 g	エネルギー 883 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.5 g 脂質 28.4 g	エネルギー 809 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.0 g 脂質 23.2 g	エネルギー 789 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 33.6 g 脂質 26.5 g	エネルギー 768 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.7 g 脂質 25.6 g	
15日	16日	17日	18日	19日	
もやしあんかけ中華そば 大豆といりこのり塩揚げ 大根の即席漬け 果物(柑橘類) 	もち麦ごはん 白身魚のピリ辛だれがけ 中華風切干大根煮 笹身のごまだれ春雨サラダ 玉米湯(ユイミータン) 	ジョア(A:プレーン B:ストベリー) キーマカレーライス カレー屋さんのコールスロー ポテトスープ ココナッツタピオカミルクゼリー 	昆布と人参の混ぜご飯 わかさぎの唐揚げ 野菜の生姜酢和え 石狩鍋風汁 くるみるく汁粉 	エビクリームチキンライス ポテトミモザサラダ ペイザンヌスープ ミルクプリンいちごソースがけ 	12/5 (金) 18:30
エネルギー 766 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 39.9 g 脂質 25.9 g	エネルギー 764 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 33.4 g 脂質 20.9 g	エネルギー 839 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 30.6 g 脂質 21.6 g	エネルギー 842 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 36.2 g 脂質 28.9 g	エネルギー 856 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 33.7 g 脂質 31.6 g	
22日❄冬至❄	23日	24日	25日	☆8日 事八日☆ 【お事汁(六質汁)】 事八日(ことようか)は2月8日と12月8日の年2回、またはいずれかに行われる、日本の年中行事の一つ。どちらかを「事始め」、他方を「事納め」と呼びます。関東では「事」を新年のお祝い事と解釈し、12月を事始めとする地域が多いようです。給食では、無病息災を願った【お事汁】という味噌汁を提供します。六質汁ともいい、6種類の具材(里芋・大根・にんじん・ごぼう・こんにゃく・小豆)を入れるのが定番です。 	
もち麦ごはん 鯖の柚子みぞれがけ 蒟蒻と蓮根のピリ辛炒め 南瓜のいとこ煮 厚揚げけんちん、果物(きんかん) 	もち麦ごはん 担々肉じゃが 青菜の華風和え 竹輪のかき玉スープ 杏仁フルーツ 	ガーリックライス ミートローフ、人参グラッセ ポテトサラダ ジュリエンヌスープ ダンディーケーキ 	ごはん すきやき風煮 野菜と若布の生姜酢和え じゃがバター味噌汁 ゆべし風くるみ餅 		
エネルギー 782 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 27.9 g 脂質 27.3 g	エネルギー 829 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 29.7 g 脂質 24.3 g	エネルギー 878 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 32.8 g 脂質 33.0 g	エネルギー 783 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.7 g 脂質 23.3 g		
今年の冬至は 12月22日 冬至の七種 なんきん「ん」のつく食材を 美味しく食べて 運気UP! 		❄22日 冬至❄ 今年の冬至は12月22日です。冬至は二十四節気のひとつで、1年で最も昼が短い日です。冬至には無病息災を祈って、南瓜を食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。また、【ん】のつく食べ物を食べると幸運になる『運盛り』という言い伝えもあります。当日の給食にも運盛り食材を豊富に取り入れるので、何個あるか探してみてください。 厄払いの小豆は、南瓜のいとこ煮として提供します。 			
		かぼちゃ		ゆず湯	