

2025年

12月 給食献立表

日 曜	星 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	米飯 さばの南蛮漬け ほうれん草とエノキのごまあえ みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 ごまスコーン	普通牛乳・まさば・麦みそ	米・薄力粉・調合油・車糖・ごま 焼きふ・ホットケーキミックス	いちご・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・にんじん・えのきたけ カットわかめ
2 火	米飯 ポークチャップ マカロニサラダ もやしのスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・豚ロース・だいず水煮缶詰 ロースハム・ウインナー プロセスチーズ	米・調合油・マカロニ・スパゲッティ・食パン	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブラックマッペもやし・にんじん・にら 青ピーマン
3 水	米飯 肉豆腐 もやしの梅和え みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 鮭のおにぎり	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐・麦みそ べにざけ	米・車糖・ごま油・ごま・さつまいも	ぶどう飲料・寒天・にんじん・たまねぎ はくさい・こねぎ・ブラックマッペもやし きゅうり・梅干し・カットわかめ・しそ
4 木	中華丼 切干大根のナムル すまし汁	牛乳 りんご 牛乳 いちごパンパロア	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ まぐろ缶詰	米・調合油・かたくり粉・車糖・ごま油 ごま・焼きふ・いちごジャム	りんご・はくさい・にんじん・きくらげ 生しいたけ・切干しだいこん・きゅうり えのきたけ・わかめ
5 金	米飯 豚肉のカレー炒め ブロッコリーの胡麻マヨサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 野菜ドーナツ	普通牛乳・きな粉・豚もも かつお削り節・木綿豆腐 魚肉ソーセージ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・ごま・ホットケーキミックス	スイートコーン・たまねぎ・こねぎ・ブロッコリー にんじん・トマト・カットわかめ
8 月	米飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 あんこパイ	普通牛乳・しろうさげ・鶏もも 淡色辛みそ・あずき	コーンフレーク・米・さといも・調合油 車糖・パイ皮	ごぼう・にんじん・生しいたけ・さやえんどう はくさい・カットわかめ・たまねぎ
9 火	米飯 中華風つくね チャプチェ 白菜のスープ	牛乳 バナナ 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・鶏ひき肉・豚もも・ベーコン まぐろ缶詰	米・かたくり粉・車糖・ごま油 緑豆はるさめ・ごま・食パン・マーガリン	バナナ・たまねぎ・キャベツ・にら・にんじん 青ピーマン・はくさい・生しいたけ
10 水	米飯 豚肉とニラの炒め物 もやしと塩昆布の和え物 みそ汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 さばおにぎり	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰・麦みそ まさば	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 調合油・ごま油・ごま・じゃがいも	にら・たまねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・きゅうり・塩昆布・ほんしめじ カットわかめ・こねぎ
11 木	米飯 みそマヨチキン 厚揚げと小松菜の煮物 キャベツのスープ	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 きな粉クッキー	普通牛乳・ゼラチン・鶏もも・麦みそ 厚揚げ・ベーコン・きな粉	米・車糖・薄力粉・調合油	りんご飲料・こまつな・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・キャベツ・たまねぎ
12 金	塩豚丼 和風サラダ みそ汁	牛乳 みかん 牛乳 小松菜ホットケーキ	普通牛乳・豚もも・木綿豆腐・麦みそ	米・ごま油・ホットケーキミックス	温州みかん・こねぎ・ブラックマッペもやし たまねぎ・レモン・キャベツ・にんじん カットわかめ・スイートコーン缶詰・えのきたけ こまつな
13 土	スパゲッティ・ミートソース ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ	麦茶 オレンジかん 麦茶 ミニサラダ	鶏ひき肉・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・ごま・塩せんべい	寒天・オレンジ飲料・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・グリーンピース・ブロッコリー スイートコーン・キャベツ・えのきたけ
15 月	米飯 ギョロツケ キャベツのごま酢和え きのこスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 黒ごまボンデージュ	ヨーグルト・えそ・まぐろ缶詰 普通牛乳	車糖・米・薄力粉・パン粉・調合油 白玉粉・ホットケーキミックス・じゃがいも ごま	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり にんじん・生しいたけ・えのきたけ ほんしめじ・こねぎ
16 火	米飯 麻婆豆腐 切り干し大根の酢物 チンゲン菜のスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 チヂミ	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・まぐろ缶詰・しらす干し	米・車糖・かたくり粉・ごま油・薄力粉	寒天・みかん缶詰・こねぎ・しょうが・にんじん にんじん・切干しだいこん・きゅうり チンゲンサイ・生しいたけ・たまねぎ・にら
17 水	お弁当の日	牛乳 バナナ 牛乳 豆乳マドレーヌ	普通牛乳・豆乳	米・薄力粉・車糖・調合油	バナナ
18 木	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き 春雨のマヨサラダ クリームシチュー	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	普通牛乳・きな粉・しろうさげ チーズスプレッド・ロースハム・鶏もも まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・車糖・コッペパン じゃがいも・かたくり粉・普通はるさめ 車糖・調合油・有塩バター・薄力粉・米 ごま	たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり ブロッコリー・塩昆布・梅干し
19 金	ゆかりごはん ヤンニョムチキン チップスサラダ ポトフ みかん	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・鶏もも・混合ソーセージ	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・ポテトチップス・じゃがいも	しそ・きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ にんじん・ぶなしめじ・ブロッコリー 温州みかん・もも缶詰・パインアップル缶詰 りんご・バナナ・みかん缶詰・キウイフルーツ
20 土	ちゃんぽん ほうれん草の梅肉和え オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 味しらべ	豚もも・蒸しかまぼこ	中華めん・調合油・車糖・塩せんべい	りんご飲料・寒天・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン ほうれんそう・梅干し・バレンシアオレンジ
22 月	米飯 魚の梅おかか焼き 納豆和え みそ汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 お好みパン	普通牛乳・まさば・かつお削り節 挽きわり納豆・麦みそ・ロースハム	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 さつまいも・ホットケーキミックス・調合油	梅干し・しそ・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・たまねぎ・こねぎ スイートコーン
23 火	米飯 バーベキューソース焼き キャベツとひじきのサラダ すまし汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 じゃこおにぎり	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・しらす干し	車糖・米・ごま・ごま油	寒天・みかん缶詰・りんご・キャベツ にんじん・おかひじき・ぶなしめじ・わかめ こまつな・梅干し
24 水	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 りんご 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・豚もも	米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま 食パン・いちごジャム・マーガリン	りんご・たまねぎ・にんじん・グリーンピース はしひじき・きゅうり・スイートコーン・カットわかめ こねぎ
25 木	ピラフ 鶏のから揚げ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 いちごパフェ	普通牛乳・ベーコン・鶏もも ロースハム・豆乳・ホイップクリーム	ビスケット・米・調合油・かたくり粉 じゃがいも・薄力粉・車糖 コーンフレーク・無塩バター	にんじん・グリーンピース・たまねぎ・スイートコーン しょうが・きゅうり・スイートコーン・にんじん ブロッコリー・ほんしめじ・いちご

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
507 kcal	20.0 g	16.2 g	272 mg	1.5 mg	214 μg	0.32 mg	0.41 mg	25 mg	3.5 g	2.3 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。