

2025年

12月 給食献立表

日	曜	昼 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 白身魚の黄金焼き さつまいもとチーズのサラダ 青菜スープ	牛乳 ビスコ 牛乳 ホイップサンドクラッカー	普通牛乳・ホキ・プロセスチーズ ホイップクリーム	お菓子・米・さつまいも・ソーダクラッカー	にんじん・きゅうり・チンゲンサイ・たまねぎ
2	火	わかめごはん 肉じゃが キャベツと塩昆布の和え物 すまし汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 うどんスナック	普通牛乳・プロセスチーズ・豚もも 厚揚げ・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐	米・じゃがいも・車糖・ごま・うどん かたくり粉・調合油	カットわかめ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・キャベツ・きゅうり・スイートコーン 塩昆布・こねぎ・乾しいたけ
3	水	鶏そぼろ丼 なめたけ和え えのきの味噌汁	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごパウンドケーキ	普通牛乳・鶏ひき肉・油揚げ・あみそ	ソーダクラッカー・米・車糖・かたくり粉 いちごジャム・ホットケーキミックス 有塩バター	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・オクラ・なめたけ・えのきたけ こねぎ
4	木	米飯 鰹の磯風味 ほうれん草の白和え すまし汁	牛乳 フルーツ(リンゴ) 牛乳 ツナマヨサンド	普通牛乳・かつお・木綿豆腐・あみそ まぐろ缶詰	米・かたくり粉・調合油・車糖・ごま 食パン	りんご・水・あおのり・ほうれんそう・にんじん もずく・こねぎ・たまねぎ
5	金	ポークハヤシ コールスローサラダ フルーツ(バナナ)	麦茶 味しらべ 牛乳 バタークッキー	豚もも・まぐろ缶詰・普通牛乳	お菓子・米・ごま・薄力粉・車糖 マーガリン	たまねぎ・ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶詰・キャベツ にんじん・スイートコーン缶詰・バナナ
6	土	焼きうどん コンスープ ミニゼリー	麦茶 ミニサラダ 麦茶 ぼたぼた焼き・きな粉	豚もも・ウインナー	お菓子・うどん・調合油・ゼリー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・こねぎ スイートコーン
8	月	米飯 鶏肉のみそマヨ焼き 海藻サラダ すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 スティックアップルパイ	普通牛乳・鶏もも・あみそ・絹ごし豆腐	コーンフレーク・米・ごま 青じそドレッシング・パイ皮 りんごジャム	こねぎ・キャベツ・カットわかめ・刻み昆布 ブラックマッペもやし・きゅうり・こまつな にんじん
9	火	ナポリタン シーチキンサラダ ブロッコリースープ	牛乳 どうぶつビスケット 麦茶 悪魔のおにぎり	普通牛乳・ウインナー・まぐろ缶詰	ビスケット・マカロニ・スパゲッティ・調合油 米・ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・スイートコーン きゅうり・キャベツ・トマト・ブロッコリー・水 あおのり・たくあん漬
10	水	ビビンバ わかめサラダ 豆腐スープ	牛乳 星たべよ 麦茶 豆乳プリン	普通牛乳・牛もも・牛ばら・豆腐 調製豆乳	塩せんべい・米・ごま油 カスタードプリン	ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・キャベツ カットわかめ・たまねぎ・きくらげ
11	木	米飯 鯖の南蛮漬け オクラのおかか和え キャベツの味噌汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 さつま芋蒸しパン	普通牛乳・プロセスチーズ・ごま・さば かつおお刺し・油揚げ・あみそ	米・薄力粉・調合油・車糖 ホットケーキミックス・さつまいも	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・オクラ にんじん・スイートコーン缶詰・キャベツ・こねぎ
12	金	米飯 鶏肉とアスパラのカレーソテー キャベツとツナのサラダ ベーコンと野菜のコンソメスープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 じゃこチーズトースト	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰 ベーコン・しらす干し・プロセスチーズ	米・調合油・車糖・ごま・食パン	バナナ・たまねぎ・アスパラガス・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン
13	土	とんこつラーメン 餃子 フルーツ(リンゴ)	麦茶 味しらべ 麦茶 雪の宿・白い風船	豚ばら・豚ひき肉	お菓子・中華めん・ごま・ラード ごま油・ぎょうざの皮・調合油	ブラックマッペもやし・こねぎ・きくらげ しょうが・はくさい・にんにく・にら・りんご
15	月	米飯 鮭の塩こうじ焼き 和風サラダ 豚汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・しらす・豚もも・厚揚げ あみそ	お菓子・米・塩こうじ・じゃがいも 薄力粉・調合油	キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰・大根・ごぼう こねぎ
16	火	米飯 ヤンニョム風チキン 春雨サラダ もやしスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごのマフィン	普通牛乳・鶏もも・あみそ・ささ身	ソーダクラッカー・米・かたくり粉・調合油 ごま・車糖・普通はるさめ・ごま油 ホットケーキミックス・有塩バター	きゅうり・にんじん・ブラックマッペもやし きくらげ・こまつな・こねぎ・水・りんご缶詰
17	水	肉みそ丼 オクラ納豆和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ミルクフィユ	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 厚揚げ・あみそ・挽きわり納豆 ホイップクリーム	コーンフレーク・米・車糖・焼きふ パイ皮	にんじん・青ピーマン・こねぎ・オクラ ブラックマッペもやし・えのきたけ・もも缶詰
18	木	カレーライス かみかみサラダ フルーツポンチ	麦茶 ミニサラダ 牛乳 ココアクッキー	牛もも・さきいか・普通牛乳	お菓子・めし・じゃがいも・ごま油 薄力粉・車糖・マーガリン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・みかん缶詰・パインアップル缶詰 もも缶詰
19	金	米飯 豚肉と蓮根の野菜炒め キャベツとツナの甘酢和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら あみそ・まぐろ缶詰・油揚げ ウインナー	米・ごま油・車糖・食パン	れんこん・青ピーマン・にんじん・たまねぎ キャベツ・ブラックマッペもやし 西洋かぼちゃ・スイートコーン
20	土	和風スパゲッティ オニオンコンソメスープ フルーツ(もも缶詰)	麦茶 ばりんこ 麦茶 ポップコーン・おやつ	まぐろ缶詰・ウインナー	お菓子・マカロニ・スパゲッティ・調合油	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・スイートコーン 水・もも缶詰
22	月	米飯 白身魚の野菜あんかけ 和風ポテトサラダ わかめとしめじのみそ汁	麦茶 星たべよ 牛乳 お鉄の黒糖ラスク	メルルーサ・油揚げ・絹ごし豆腐 あみそ・普通牛乳	お菓子・米・かたくり粉・調合油 じゃがいも・ごま・生油・有塩バター 黒砂糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ほうれんそう・きゅうり・スイートコーン ぶなしめじ・カットわかめ
23	火	米飯 鶏肉のレモン照焼き キャベツのごま和え すまし汁	牛乳 どうぶつビスケット 麦茶 たこやき	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰・まだこ かつお節	ビスケット・米・車糖・ごま・米粉	レモン・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・えのきたけ・こねぎ たまねぎ・あおのり
24	水	ピラフ ざくざくメンチカツ ブロッコリーサラダ 白菜のどろろスープ	牛乳 ミニサラダ りんごジュース お誕生日ケーキ	普通牛乳・鶏むね・分離大豆たんぱく 牛ひき肉・豚ひき肉・まぐろ缶詰 ホイップクリーム	お菓子・米・有塩バター・パン粉 調合油・ごま油・かたくり粉 ホットケーキミックス・車糖	にんじん・スイートコーン・赤ピーマン・たまねぎ キャベツ・ブロッコリー・にんじん・はくさい 水・いちご
25	木	ブレンパ フライドチキン スパゲッティサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 ビスコ 麦茶 サンタのカスタードプリン	普通牛乳・鶏もも・ホイップクリーム	ビスケット・コッペパン・薄力粉 かたくり粉・マカロニ・スパゲッティ カスタードプリン	にんにく・しょうが・きゅうり・たまねぎ にんじん・かぼちゃペースト・いちご
26	金	米飯 豚肉のしょうが焼き 切干大根とツナの酢の物 けんちん汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・豚ばら・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・油揚げ	米・車糖・食パン・ブルーベリージャム	パレンシアオレンジ・たまねぎ・しょうが 切干しいたけ・きゅうり・にんじん・ごぼう 大根・こねぎ
27	土	肉わかめうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(みかん)	麦茶 味しらべ 麦茶 星たべよ・ぼたぼた焼	牛もも・かつおお刺し	お菓子・うどん・車糖	カットわかめ・たまねぎ・こねぎ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・温州みかん

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆									
エネルギー	蛋白質	脂 肪	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	塩 分
513 kcal	17.4 g	15.9 g	215 mg	1.2 mg	152 μg	0.23 mg	0.32 mg	18 mg	1.8 g