

令和7年度 12月献立表

日	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - (Kcal) たんぱく質 (g)
1月	中華丼	○	豚肉,うすら卵水煮,いか(短冊)	米,米粒麦,油,でん粉,ごま油	にんにく,古根生姜,にんじん,たけのこ水煮,たまねぎ,白菜,キャベツ,もやし,チンゲンツァイ	703 27.8
	わかめスープ		木綿豆腐,乾燥カットわかめ	白いりごま,ごま油	古根生姜,にんじん,長ねぎ	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	
2火	そぼろごはん	○	鶏肉ひき肉,刻み昆布	米,おおむぎ(押麦),油,砂糖	ごぼう,にんじん	737 36.2
	ぎせい豆腐(たまご焼き)		鶏肉(挽肉),干ひじき(乾),木綿豆腐,鶏卵	油,砂糖	にんじん,たまねぎ,小松菜	
	もやしのピリ辛炒め			油,砂糖	もやし,にんじん	
	はくさい汁		昆布(だし),板なしかまぼこ,乾燥カットわかめ		白菜,にんじん,長ねぎ	
3水	醤油ラーメン	○	豚肉,ナルト	生中華麺,ごま油,油,ラード,砂糖	にんにく,古根生姜,たまねぎ,もやし,長ねぎ	711 36.5
	蒸し鶏のサラダ		鶏ささ身,塩麴	ごま油,油,砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	
	中華風ツナポテト		まぐる缶詰(油漬70g×1)	油,じゃがいも	たまねぎ	
4木	大根ごはん	○		米,米粒麦,油,砂糖	大根,小松菜	751 33.3
	たらの竜田揚げ		助宗たら	でん粉,大豆白絞油	古根生姜	
	キャベツのお浸し		かつお節		にんじん,キャベツ,小松菜	
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		昆布(だし),厚揚げ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	たまねぎ,本しめじ	
5金	ミルクパン	○		ミルクパン		765 34.8
	煮込み風ハンバーグ		豚ひき肉,木綿豆腐,調理用牛乳	油,ドライパン粉,小麦粉,砂糖	古根生姜,たまねぎ,にんじん,トマト,ジャガイモ,缶詰	
	蒸し野菜				キャベツ,もやし,にんじん	
	きのご乳チャウダー		ベーコン,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,古根生姜,とうもろこし缶詰,ブロッコリー,パセリ	
8月	ピザトースト	○	ポークハム,ピザ用チーズ	無塩食パン,ソフトマーガリン,油	トマト缶詰,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム水煮,ドライパスタ,乾燥パセリ	707 32.7
	カレーポトフ		ベーコン,豚肉角切り,ウインナーセージ	油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,古根生姜,キャベツ	
	りんご				りんご	
9火	青菜と豚肉のあんかけ焼きそば	○	豚肉	油,蒸し中華めん,三温糖,でん粉,ごま油	古根生姜,干し椎茸,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,もやし,小松菜	771 30.7
	カラフルビーンズポテト		大豆	大豆白絞油,じゃがいも,さつま芋,でん粉	温州蜜柑(早生,生)	
10水	ひじきの混ぜ寿司	○	昆布(だし),干ひじき(乾),油揚げ,鶏卵	米,砂糖,油	にんじん	735 32.3
	ごま和え			砂糖,白ねりゴマ,白いりごま,白すりごま	にんじん,もやし,キャベツ,小松菜	
	小松菜入り鶏団子汁		昆布(だし),鶏肉,鶏卵,白みそ,生おから,木綿豆腐		小松菜,長ねぎ,古根生姜,本しめじ,白菜	
11木	フルコギ丼	○	豚肉	米,米粒麦,油,砂糖,白いりごま,ごま油,でん粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,にら	850 32.4
	春雨スープ		ベーコン	緑豆はるさめ(乾),ごま油	古根生姜,にんじん,たけのこ水煮,長ねぎ,小松菜	
	ヨーグルト		牧場の朝ヨーグルト			
12金	さんまの蒲焼丼	○	さんま	米,米粒麦,でん粉,大豆白絞油,砂糖	古根生姜	837 31.0
	おかか和え		かつお節		キャベツ,小松菜,にんじん,もやし	
	けんちん汁		鶏肉,昆布(だし),木綿豆腐	油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ	
15月	みそ煮込みうどん	○	昆布(だし),かつお節,豚肉,油揚げ,赤みそ,白みそ	油,三温糖,冷凍うどん	にんじん,大根,白菜,本しめじ,長ねぎ	733 35.8
	ごま酢和え		乾燥カットわかめ	白すりごま,白いりごま,砂糖	もやし,にんじん	
	あしたば白玉団子		絹ごし豆腐,きな粉	白玉粉,砂糖	あしたば粉	
16火	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	油,バター,米	古根生姜,にんじん,ごぼう,たまねぎ,乾燥パセリ	705 28.5
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉,小麦粉,大豆白絞油	古根生姜,長ねぎ	
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン		にんじん,もやし,キャベツ,小松菜	
	みはや				みはや(柑橘)	
17水	ご飯	○		米,米粒麦		770 30.3
	ソースカツ		鶏肉切り身	小麦粉,生パスタ粉,ドライパスタ粉,大豆白絞油,砂糖		
	きんぴら			油,つきこんにゃく,さつま芋,砂糖,ごま油	ごぼう,にんじん,小松菜	
	高野豆腐のみそ汁		昆布(だし),高野豆腐,白みそ,赤みそ		にんじん,たまねぎ,本しめじ,キャベツ	
18木	中華ドックパン	○	豚ひき肉,大豆	ショートニング,ごま油,油,砂糖,国産はるさめ,でん粉	古根生姜,にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮,万能ねぎ	761 36.1
	鶏ワンタンスープ		鶏肉,木綿豆腐	油,ワンタンの皮,ごま油	にんじん,本しめじ,長ねぎ,チンゲンツァイ	
	大豆とじゃこの甘辛煮		大豆,ちりめんじゃこ	でん粉,油,砂糖		
19金	カレーライス	○	豚肉,塩麴	米,米粒麦,油,じゃがいも,小麦粉	古根生姜,にんじん,たまねぎ	847 24.5
	コーンサラダ			油,砂糖	ホールコーン,小松菜,にんじん,キャベツ,カリフラワー,たまねぎ,セロリー	
	りんご				りんご	
22月	磯おこわ	○	干ひじき(乾),刻み昆布,油揚げ,鶏肉	米,もち米,しらたき,砂糖	にんじん	767 30.3
	かぼちゃのそぼろあんかけ		豚ひき肉	油,砂糖,大豆白絞油,でん粉	古根生姜,かぼちゃ	
	貝だくさんみそ汁		昆布(だし),木綿豆腐,白みそ,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも,ごま油	大根,にんじん,ごぼう,長ねぎ	
	オレンジ				オレンジ	
23火	チャーハン	○	豚肉,塩麴,ナルト,鶏卵	油,米,米粒麦	長ねぎ,にんじん	715 33.8
	豆もやしの中華サラダ		鶏ささ身	油,ごま油,砂糖	だいずもやし,にんじん,きゅうり,ねぎ,古根生姜	
	中華スープ		豚肉,木綿豆腐		古根生姜,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,長ねぎ,小松菜	
	スイーツプリン				スイーツプリン	
24水	スパゲティみそミートソース	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ	スパゲティ,オリーブ油,三温糖,油,バター,小麦粉	にんにく,古根生姜,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,トマト缶詰	724 32.8
	ショア(ブレン)		ショア(ブレン)			
	ツナサラダ		まぐる缶詰(油漬70g×1)	油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,小松菜,たまねぎ	
	野菜スープ		鶏肉,乾燥カットわかめ	油,じゃがいも	古根生姜,にんじん,白菜,もやし	
	みかん				温州蜜柑(早生,生)	

冬至

\*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。