

12月給食献立表

令和7年度

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	エネルギーたんばく質
1	月	チャブチェ ワントンスープ 黄桃缶	粉乳 ★クリームシフォンケーキ	豚かた・脱脂粉乳・ロースハム プロセスチーズ・鶏卵・明治ラブ	車糖・ごま油・普通はるさめ・ごま 食パン・無塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・にら はくさい・ぶなしめじ・りよくとうもやし こねぎ・もも缶詰	393kcal 23.0g
2	火	冬野菜のシチュー チキンナゲット オレンジ	麦茶 ★しそ昆布と鮭のおにぎり	鶏もも・明治ラブ・鶏ひき肉 鶏むね・木綿豆腐・鶏卵・ペにざけ	じゃがいも・有塩バター・薄力粉 なたね油・マヨネーズ・米・ごま	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ カリフラワー・ブロッコリー・スイートコーン はくさい・パレンシアオレンジ 昆布つくだ煮	460kcal 21.6g
3	水	魚のカレーピカタ きんぴら じゃが芋のみそ汁 パイン缶	粉乳 ★ショガー・スティックパイ	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ 鶏もも・だいた・油揚げ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳	薄力粉・オリーブ油・車糖・ごま油 ごま・じゃがいも・パイ皮 グラニュー糖	ごぼう・たまねぎ・にんじん・ほんしめじ さやえんどう・りよくとうもやし えのきたけ・こねぎ パインアップル缶詰	427kcal 27.7g
4	木	醤油スパゲティ ふりかけ 酢辣湯スープ バナナ	粉乳 ★さつまぼうろ	豚もも・鶏卵・かつお節・脱脂粉乳	マヨネーズ・なたね油・ごま油 かたくり粉・薄力粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・りよくとうもやし 生しいたけ・えのきたけ・青ピーマン パセリ・はくさい・だし昆布・バナナ	422kcal 23.7g
5	金	鶏肉のナポリタン 胡麻和え ワカメスープ みかん缶	粉乳(ココア入) ★カレー風味パン	鶏もも・まぐろ缶詰・かつお節 脱脂粉乳・明治ラブ・鶏卵 豚ひき肉	かたくり粉・なたね油・ごま油・車糖 ごま・ホットケーキミックス	たまねぎ・パセリ・こまつな・にんじん りよくとうもやし・きゅうり・スイートコーン ブロッコリー・カットわかめ・こねぎ みかん缶詰	465kcal 25.4g
6	土	根菜汁 鶏ささみ磯部唐揚げ ももゼリー	牛乳 ドームケーキ	鶏もも・油揚げ・かつお節・麦みそ 普通牛乳	じゃがいも・さつまいも・なたね油 ワッフル	たまねぎ・にんじん・大根・ごぼう こねぎ・だし昆布・ももゼリー	478kcal 26.8g
8	月	災害食・玄米を食べよう！ カレー ポテトサラダ 黄桃缶	麦茶 ミニ肉まん	鶏卵・ロースハム	じゃがいも・マヨネーズ 肉まん	きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・もも缶詰	
9	火	魚のみそマヨ焼き 炒り豆腐 白菜のみそ汁 パイン缶	粉乳 ★ハムたまごパン	まだい・さくらえび・麦みそ 木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳・ロースハム	マヨネーズ・なたね油・車糖 ホットケーキミックス	しょうが・たまねぎ・パセリ・にんじん 大根・生しいたけ・りよくとうもやし スイートコーン・こねぎ・西洋かぼちゃ はくさい・パインアップル缶詰	470kcal 31.2g
10	水	吉野汁 ツナのカレー風味揚げ オレンジ	粉乳(ココア入) ★チヂミ	鶏もも・油揚げ・厚揚げ・かつお節 まぐろ缶詰・木綿豆腐・鶏卵 脱脂粉乳・豚ばら・明治ラブ	じゃがいも・さといも・かたくり粉 なたね油・薄力粉・マヨネーズ ごま油	たまねぎ・にんじん・大根 りよくとうもやし・こねぎ・だし昆布 パレンシアオレンジ・にら	429kcal 22.8g
11	木	ちゃんぽん 高菜炒め バナナ	粉乳 ★コーンマヨトースト	豚かた・しばえび・蒸しかまぼこ 豚ガラ・鶏ガラ・しらす干し 脱脂粉乳・ベーコン	中華めん・なたね油・ごま・車糖 食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・キャベツ りよくとうもやし・こねぎ・たかな漬 バナナ・スイートコーン	434kcal 22.8g
12	金	鶏の西京焼き 大葉入り酢の物 みかん缶	粉乳 ★しっとりきな粉クッキー	鶏もも・赤色辛みそ・油揚げ・鶏卵 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・きな粉 普通牛乳	車糖・ごま油・ホットケーキミックス 無塩バター	ごぼう・にんじん・りよくとうもやし さやいんげん・しそ・生しいたけ たまねぎ・大根・こねぎ・みかん缶詰	440kcal 25.8g
13	土	韓国風タチノ炒め かきたま汁 黄桃缶	牛乳 ビスコ	豚かた・鶏卵・木綿豆腐・普通牛乳	車糖・ごま油・かたくり粉・ビスコ	たまねぎ・にんじん・大根・にら 根深ねぎ・こまつな・えのきたけ もも缶詰	382kcal 20.5g
15	月	麻婆豆腐 焼きギョーザ みかん	粉乳 ★ふわもちコッパ・ナツ	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ ぎょうざ・脱脂粉乳・ヨーグルト 絹ごし豆腐	車糖・かたくり粉・ごま油・白玉粉 ホットケーキミックス・なたね油 グラニュー糖	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ水煮缶詰・生しいたけ・こねぎ 温州みかん	450kcal 23.3g
16	火	白身魚の竜田揚げ 白和え かぶのみそ汁 パイン缶	粉乳 ★大学芋	しいら・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま さつまいも・水あめ	しょうが・こまつな・にんじん・ほしひじき たまねぎ・えのきたけ・かぶ・こねぎ パインアップル缶詰	450kcal 25.8g
17	水	ミートボールスープ 豆腐のユマヨ揚げ オレンジ	粉乳(ココア入) ★生クリーム入りケーキ	油揚げ・鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 脱脂粉乳・クリーム	じゃがいも・緑豆はるさめ なたね油・薄力粉・マヨネーズ ホットケーキミックス・無塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・たけのこ水煮缶詰 ほんしめじ・生しいたけ・えのきたけ こまつな・だし昆布・スイートコーン パレンシアオレンジ	477kcal 20.3g
18	木	鶏のスパイス焼き ひじきサラダ みぞれ汁 みかん缶	粉乳 ★カレーチーズラスク	鶏もも・まぐろ缶詰・木綿豆腐 油揚げ・かつお節・脱脂粉乳 パルメザンチーズ	車糖・かたくり粉・マヨネーズ 食パン	ほしひじき・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・大根 こねぎ・だし昆布・みかん缶詰	469kcal 28.3g
19	金	あんかけラーメン ピーマン昆布 バナナ	元気ヨーグルト ★ミートパイ	豚もも・鶏卵・豚ガラ・鶏ガラ しらす干し・豚ひき肉	中華めん・かたくり粉・なたね油 ごま・元気ヨーグルト・パイ皮 パン粉	しょうが・にんにく・にんじん りよくとうもやし・キャベツ・スイートコーン こねぎ・青ピーマン・昆布つくだ煮 バナナ・たまねぎ	464kcal 20.9g
20	土	のっぺい汁 納豆和え 黄桃缶	牛乳 クリームパン	鶏もも・蒸しかまぼこ・焼き竹輪 かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・鶏卵・普通牛乳	さといも・さつまいも・車糖・ごま クリームパン	にんじん・生しいたけ・れんこん・ごぼう さやえんどう・こまつな・もも缶詰	390kcal 19.2g
22	月	誕生会*クリスマス会 おにぎり 鶏の唐揚げ ミートローフ ベーコンのキッシュ ジャムサンド フライドポテト ミートボール おかか和え ミトマ チーズ ミートスパゲティ おさ汁 いちご みかん パインアップル	麦茶 ケーキ	鶏もも・鶏ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・普通牛乳・ベーコン パルメザンチーズ・まぐろ缶詰 かつお削り節・プロセスチーズ かつお節・ホットケーキミックス	米・かたくり粉・なたね油・パン粉 車糖・ぎょうざの皮・食パン いちごジャム・フライドポテト マヨネーズ・ショートケーキ	しょうが・にんにく・パセリ・にんじん ブロッコリー・さやいんげん・たまねぎ ほうれんそう・こまつな・りよくとうもやし きゅうり・スイートコーン・ミニトマト・あおさ 生しいたけ・こねぎ・ま昆布・いちご 温州みかん・パインアップル	
23	火	けんちんうどん れんこん餃子揚げボール オレンジ	粉乳 ★ココアケーキ	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ かつお節・豚ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳・明治ラブ	うどん・なたね油・かたくり粉 ごま油・ホットケーキミックス・有塩バター 車糖	たまねぎ・にんじん・大根 西洋かぼちゃ・こねぎ・だし昆布 れんこん・にら・パレンシアオレンジ	491kcal 23.4g
24	水	ハヤシライス イタリアンサラダ 黄桃缶	粉乳(ココア入) ★バースデーケーキ風	豚かた・ロースハム・脱脂粉乳 クリームチーズ・クリーム・鶏卵	じゃがいも・なたね油・ぎょうざの皮 車糖	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・西洋かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ほんしめじ・スイートコーン缶詰 こまつな・もも缶詰	417kcal 18.3g
25	木	オーロラチキン 切り干し大根のナムル 野菜スープ パイン缶	ヤクルト ★ジンジャークッキー	鶏もも・麦みそ・かつお節・鶏卵	かたくり粉・薄力粉・マヨネーズ 車糖・ごま油・ヤクルト・無塩バター	切干しだいこん・りよくとうもやし こまつな・にんじん・大根・はくさい ほんしめじ・こねぎ・ま昆布 パインアップル缶詰・しょうが	382kcal 14.5g
26	金	豚骨煮 ふくさ焼き みかん缶	粉乳 ★揚げ芋団子	豚ばら・蒸しかまぼこ・厚揚げ 麦みそ・かつお節・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳	じゃがいも・さといも・車糖 なたね油・さつまいも・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 グリーンピース・だし昆布・ほしひじき さやえんどう・みかん缶詰	483kcal 22.2g
27	土	豚汁 いわし揚げ Feすりおろしゼリー	りんごジュース ココナッツサブレ	豚もも・油揚げ・厚揚げ・麦みそ かつお節・いわし揚げ	じゃがいも・なたね油 Feすりおろしゼリー ココナッツサブレ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 こねぎ・だし昆布・りんご飲料	282kcal 11.6g

このマークの日はご飯はいりません

※きりん組さんは、3日(水)もご飯はいりません。

※8日(月)も誕生会同様、以上さんはご飯はいりません。