

12月 給食献立表

令和7年

後・完了期

日	曜	昼 食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	月	ごはん たらの照り焼き ひじきサラダ みそ汁	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油 じゃがいも	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ 寒天	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・みかん缶 煮干しだし
2	火	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華和え スープ	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・顆粒コンソメ・車糖 ごま油・ホットケーキミックス	キャベツ・たまねぎ にんじん 三色ピーマン・きゅうり 白菜・カットわかめ えのきたけ	清酒・こいくちしょうゆ 食塩
3	水	ごはん 豚大根の煮物(完了) 鶏ミンチと大根の煮物(後期) 和え物 みそ汁	小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・車糖 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	大根・にんじん・キャベツ きゅうり・西洋かぼちゃ たまねぎ	清酒・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
4	木	ごはん たらの塩焼き ごま和え みそ汁	のり塩ポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・いりごま・車糖 じゃがいも・調合油	はくさい・キャベツ にんじん・たまねぎ あおのり	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
5	金	丸パン(完了) ごはん(後期) 具だくさんスープ さつまいもサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	丸パン(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ さつまいも・マヨドレ 菜飯ふりかけ 米(後期・完了)	にんじん・たまねぎ・大根 しめじ・ブロッコリー きゅうり・ミックス [※] ジター [※] ル	食塩・穀物酢・番茶
6	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ	食塩・麦茶
8	月	ごはん 煮魚 ささみのり和え みそ汁	じゃがもちくん 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・さつまいも じゃがいも・かたくり粉	しょうが・キャベツ にんじん キザミノリ・カットわかめ りよくとうもやし	こいくちしょうゆ・清酒 食塩 煮干しだし
9	火	ごはん 牛肉の時雨煮(完了) 鶏ミンチの時雨煮(後期) ゆかり和え みそ汁	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん 車糖・ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん しめじ・はくさい・きゅうり ゆかりふりかけ・バナナ	清酒・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
10	水	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) おかか和え みそ汁	ソフトきな粉クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) かつお節・ソフト豆腐 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん しめじ・りんご・しょうが キャベツ・大根・きゅうり なめこ・カットわかめ	こいくちしょうゆ 煮干しだし
11	木	ごはん たらの西京焼き ごま和え すまし汁	コーン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・白味噌・いりごま 薄力粉・調合油 冷凍コーン	キャベツ・きゅうり カットわかめ・たまねぎ えのきたけ にんじん	清酒・こいくちしょうゆ 食塩・ベーキングパウダー かつお・昆布だし
12	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) ツナサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏ミンチ(後期) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	牛肉(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ 米(後期・完了) ハニーロール(完了)	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー トマトホール缶・きゅうり キャベツ・ゆかりふりかけ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶
13	土	クリスマス祝会 (弁当日)	自然素材のお菓子 麦茶		自然素材のお菓子		麦茶
15	月	ごはん たらのマヨドレ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	キャラットケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・マヨドレ 冷凍グリーンピース・車糖 ホットケーキミックス	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・なす りよくとうもやし	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
16	火	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) ナムル スープ	コロコロさつまいも 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) ソフト豆腐 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・いりごま・ごま油 冷凍コーン・顆粒コンソメ さつまいも	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん カットわかめ	こいくちしょうゆ・清酒 食塩
17	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖 さつまいも・麩 薄力粉・調合油 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・カットわかめ 干しぶどう	こいくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー かつお・昆布だし 煮干しだし
18	木	ごはん たらの味噌煮 酢の物 すまし汁	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖	しょうが・きゅうり・カットにんじん カットわかめ・カットほうれんそう パイン缶・もも缶詰・みかん缶小 寒天	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩・だし
19	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) ミートローフ ブロッコリーのおかか和え スープ 牛乳(完了) ミルク(後期) お誕生日会	ぶどうゼリー 麦茶	かつお節 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	イエローロール(完了) 乾燥ひじき 絞豆腐・顆粒コンソメ 車糖 米(後期・完了) 合挽ミンチ(完了)	たまねぎ ミックスベジタブル ブロッコリー・にんじん カットわかめ ぶどう飲料・寒天	食塩・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ・麦茶
20	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン	ケチャップ・食塩・麦茶
22	月	ごはん たらの塩焼き ひじき煮 みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ ごはん 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・乾燥ひじき・車糖	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース 西洋かぼちゃ カットわかめ・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
23	火	ごはん マーボー春雨 きゅうりの中華和え スープ	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・普通はるさめ 合挽ミンチ(完了)・車糖 顆粒コンソメ・ごま油 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ 青ピーマン・生しいたけ・きゅうり 白菜・たまねぎ・えのきたけ	こいくちしょうゆ・食塩
24	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ(完了) 鶏ミンチの唐揚げ(後期) 大豆サラダ スープ クリスマスメニュー	ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) ソフト豆腐(後期)	米・かたくり粉・調合油 大豆水煮・マヨドレ 顆粒コンソメ ホットケーキミックス・車糖 粉糖	しょうが・きゅうり にんじん・キャベツ たまねぎ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢
25	木	カレーライス サラダ 煮りんご	フルーツミックス 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・じゃがいも 顆粒コンソメ・かたくり粉 調合油 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん しめじ・キャベツ・きゅうり りんご・パイン缶・もも缶	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢
26	金	食パン(完了) ごはん(後期) 豆乳シチュー 春雨サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり お茶	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	無調整豆乳 顆粒コンソメ・普通はるさめ マヨドレ・わかめふりかけ 米(後期・完了) 食パン(完了)	西洋かぼちゃ にんじん・たまねぎ しめじ・グリーンピース スイートコーン缶・きゅうり	清酒・食塩・穀物酢・番茶
27	土	中華丼 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・顆粒コンソメ・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	はくさい・たまねぎ・にんじん 生しいたけ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 麦茶 煮干しだし
29	月	休園日					
30	火	休園日					
31	水	休園日					

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆										
エネルギー	たんばく質	脂 質	炭水化物	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	食塩相当量
406 kcal	17.6 g	11.3 g	61.8 g	179 mg	1.8 mg	189 μg	0.33 mg	0.28 mg	24 mg	1.5 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は100ccを飲んでいきます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。