



令和7年12月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー	たんぱく質
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	(kcal)	(g)
2 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		625 799	22.0 26.9
	とんこつラーメンスープ	ぶた肉	ごま油	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ <u>長ねぎ</u> ・小松菜 きくらげ・しょうが		
	肉まん	ぶた肉	小麦粉・パン粉 さとう・でんぷん	玉ねぎ・たけのこ・にんにく・しょうが・しいたけ		
	中華くらげあえ	くらげ		もやし・きゅうり・にんじん・とうもろこし		
3 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		661 829	23.6 28.7
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	切干し大根いため	ちくわ	サラダ油・さとう	切干し大根・にんじん・枝豆		
	じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・ <u>長ねぎ</u> ・だいこん・ほうれん草		
4 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		674 822	28.6 32.4
	チキンカツ	とり肉	パン粉・サラダ油			
	ひじきのいため煮	ひじき・さつまあげ・大豆	サラダ油・さとう	にんじん・枝豆		
	具だくさんすまし汁	なると・とうふ		だいこん・白菜・小松菜・しょうが		
5 (金)	コッペパン・コーヒーマル	コーヒーマル	コッペパン		635 846	26.7 34.2
	いちごジャム		いちごジャム			
	フランクフルト	フランクフルト	さとう・サラダ油	トマト		
	洋風卵とじ	とり肉・鶏卵	サラダ油・じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・パセリ		
	ABCスープ	ベーコン	サラダ油・マカロニ	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ほうれん草 とうもろこし・にんにく・パセリ		
8 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		605 775	22.5 28.1
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	パン粉・さとう サラダ油・でんぷん	ごぼう・玉ねぎ・にんじん・れんこん・長ねぎ		
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・枝豆・白滝		
	呉汁	油揚げ・大豆・みそ		だいこん・玉ねぎ・にんじん・白菜・小松菜		
9 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		645 848	25.6 33.7
	きつねうどん汁	とり肉・油あげ	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・白菜・小松菜・ <u>長ねぎ</u>		
	かきあげ		サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊		
	もやしのサラダ		サラダ油・さとう	もやし・にんじん・ほうれん草・とうもろこし		
10 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u> ・麦		669 839	17.8 21.5
	冬野菜カレー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・れんこん・にんじん・だいこん ブロッコリー・トマト・にんにく・しょうが		
	ほうれん草のサラダ		和風ドレッシング	キャベツ・ほうれん草・にんじん		
	みかんゼリー		みかんゼリー			
11 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		686 867	21.7 26.2
	ヤンニョムチキン	とり肉	でんぷん・サラダ油・さとう	トマト・しょうが		
	ナムル		ごま油・ごま・さとう	もやし・にんじん・小松菜		
	トックスープ		トック	玉ねぎ・にんじん・白菜・ほうれん草・ <u>長ねぎ</u>		
12 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		639 831	24.1 29.7
	オムレツ	鶏卵	さとう・サラダ油	トマト		
	イタリアンサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	キャベツ・とうもろこし・にんじん・きゅうり		
	クリームシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリー		

世界の味めぐり
～韓国～

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のごはん・長ねぎは、高萩産です。※太字(下線)は高萩産です。



日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
15 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		623 802	21.7 27.3
	キャベツメンチカツ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・パン粉 さとう・小麦粉	キャベツ		
	ごまあえ		さとう・ごま	ほうれん草・にんじん・もやし		
	あおさのみそ汁	あおさ・とうふ・みそ		だいこん・にんじん・ <u>長ねぎ</u> ・小松菜		
16 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		613 794	27.3 35.1
	けんちんうどん汁	とり肉・油あげ・なると	サラダ油・里いも	だいこん・にんじん・白菜・小松菜・ <u>長ねぎ</u>		
	ちくわの磯辺焼き	ちくわ・あおさ	さとう・でんぷん 小麦粉・サラダ油			
	土佐あえ	かつお節		キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん		
17 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		639 793	23.6 27.8
	ツナごはんの具	まぐろ	さとう・ごま	にんじん		
	厚焼き卵	鶏卵	サラダ油・さとう			
	チンゲンサイのスープ	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ・キャベツ・もやし・チンゲンサイ・にんにく		
18 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		613 771	25.9 31.6
	ぶりの照り焼き	ぶり	サラダ油	しょうが		
	白菜のたくあんあえ			白菜・きゅうり・たくあん		
	まごわやさしいみそ汁	油あげ・ちくわ わかめ・みそ	じゃがいも・ごま	だいこん・ごぼう・ほうれん草・ <u>長ねぎ</u> ・しめじ		
19 (金)	コッペパン・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	コッペパン		608 825	23.3 31.8
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
	チキンナゲット (小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉	にんにく		
	ペンのソテー	まぐろ	サラダ油 ペンネマカロニ	玉ねぎ・パセリ・マッシュルーム		
	コーンポタージュ	白いんげん豆・牛乳 生クリーム・スキムミルク	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし		
22 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		631 804	23.9 30.7
	たらゆあんみそ焼き	たら・みそ	さとう・サラダ油	ゆず		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・さとう・ごま	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		小松菜・かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・しめじ <u>長ねぎ</u>		
23 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		670 847	27.0 34.7
	キムチうどん汁	ぶた肉・みそ	サラダ油・ごま	玉ねぎ・白菜・にんじん・もやし・小松菜 にんにく・しょうが・ <u>長ねぎ</u> ・キムチ		
	たまごドーナツ	鶏卵・牛乳	小麦粉・サラダ油・さとう			
	ばんさんすう	ハム	春雨・さとう・ごま油	きゅうり・にんじん・キャベツ		
24 (水)	ごはん・のむヨーグルト	のむヨーグルト	<u>ごはん</u>		639 812	20.5 25.6
	ハンバーグケチャップソース	とり肉・ぶた肉	サラダ油・さとう	玉ねぎ・トマト		
	お星さまスープ	かまぼこ		玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・えのきたけ 白菜・ <u>長ねぎ</u> ・ブロッコリー		
	フルーツ杏仁		杏仁豆腐	黄桃・パインアップル・みかん		
	★★ 平均 ★★				639 817	23.8 29.7

11日(木)世界の味めぐり ～韓国～ 『ヤンニョムチキン』 『ナムル』 『トックスープ』

韓国には「薬食同源」という考え方があります。栄養のバランスが取れた、体によい食事を「薬」にたとえ、病気になるようにするという意味です。「ヤンニョム」とは薬味・香辛料を表しています。揚げた鶏肉にコチュジャンや、しょうがで作ったタレをからめた料理です。「トック」は韓国で食べられているもちです。

