

12月1日～15日 給食献立表

令和7年

ふっつう食・一口大食

日	曜	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	月	ロールパン (いちごジャム) 牛乳 バナナ	親子どんぶり きゅうりわさびマヨネーズ すまし汁 (豆腐)		米飯 家常豆腐 カリフラワーゆかりあえ さんまの生姜煮 あみえび佃煮
2	火	食パン 牛乳 かぼちゃサラダ	米飯 カレイチーズ焼き 大根サラダ コーンスープ なす漬	マロンカステラ	米飯 豚肉のチンジャオロース 蒸しシュウマイ 拌三絲 黄桃缶
3	水	食パン 牛乳 ポテトサラダ	米飯 じゃがいもアスパラのピリ辛煮物 いかの酢味噌あえ 春雨炒り煮 ふりかけ		米飯 あじみりん漬 ポトフ 煮豆 (白いんげん) みかん
4	木	食パン 牛乳 オムレツ	焼きそば 柚子あえ マンゴー		米飯 牛肉の甘辛炒め きゃべつハムの卵炒め きゅうり大根梅肉あえ こんぶ佃煮
5	金	レーズンロール 牛乳 さつまいもサラダ	助六寿司 辛子酢和え ふのすまし汁 みかん缶	カップえびせん	米飯 焼き餃子 しろなの煮付 五目煮 赤かぶ漬け
6	土	食パン 牛乳 じゃがいもコーンクリーム煮	チャーハン いかのサラダ 豆腐のスープ 白桃缶		米飯 とんかつ ポテトサラダ ほうれん草ベーコン炒め 大根きざみ漬
7	日	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	米飯 鶏と大根の炊いたん 青菜の煮付 じゃこピーマン ふりかけ		米飯 さばのたまり漬焼き 白和え 煮豆 みかん
8	月	食パン 牛乳 バナナ	米飯 鮭のムニエル マカロニサラダ カリフラワーコンソメ煮 みかん		米飯 玉子焼き 牛肉のしぐれ煮 なすびのごまみそあえ みぶな漬
9	火	食パン 牛乳 さつまいも温サラダ	米飯 とり包み焼き 春菊ピーナツあえ 呉汁 キャベツ漬		米飯 かきあげ ほうれんそうのぬた 銀鱈煮
10	水	ミニ山シュガー 牛乳 大根ゆずサラダ	米飯 豚肉しょうが焼き ロースハムのマリネ キャベツのソテー 野沢菜漬	シュークリーム	米飯 赤魚西京焼き ごぼうのとりそばろ 春雨酢の物 ヨーグルト
11	木	食パン 牛乳 スクランブルエッグ	米飯 すき焼き風煮 トマトときゅうりのあえ物 とろろ2 みかん		米飯 和風ムニエル シーフードスパゲティ ホットサラダ さくら漬
12	金	食パン 牛乳 きゃべつ甘酢和え	いもご飯 刺身の盛り合わせ 炊き合わせ かぶらゆかりあえ 茶わん蒸し	いちごロール	米飯 ハンバーグ ブロッコリー卵炒め ジャコ仔たらこあえ 野沢菜漬
13	土	食パン 牛乳 マカロニサラダ	米飯 酒蒸し魚 春雨牛肉煮付 のっぺい汁 きゅうり漬		米飯 豚ゆずこしょう炒め 菜の花の白和え いわしかつお煮 白桃缶
14	日	食パン 牛乳 かに風味サラダ	カレーライス 野菜サラダ みかんヨーグルト		米飯 芙蓉蟹 切り干し大根の煮物1 シュウマイ しば漬
15	月	ジャムパン 牛乳 バナナ	米飯 鮭の利休焼き ほうれん草ピーナツあえ ぶた汁 みかん缶		米飯 ゆずみそ田楽1 いかの酢の物 菜の花のソテー 赤かぶ漬

☆平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	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
1454 kcal	63.6 g	34.1 g	675 mg	9.9 mg	395 μg	0.71 mg	0.62 mg	77 mg