

令和7年度 給食予定表
12月

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
かじきと大豆のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁 麦茶 やきそば 牛乳	白菜と油揚げの卵とじ 小松菜とひじきの和え物 みかん 麦茶 やきもちのごまよごし 牛乳	中華風ローストチキン ビビンバ わかめスープ 麦茶 プリン・クラッカー 牛乳	メンチカツ にんじんのマリネサラダ ビタミンAスープ 麦茶 さつま蒸しパン 牛乳	おでん ささみサラダ みかん 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	から揚げ ブロッコリーのおかか和え バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 588Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 20.3g 炭水化物 84.5g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 581Kcal たんぱく質 16.4g 脂質 20.3g 炭水化物 86.9g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 534Kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.1g 炭水化物 73.0g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 597Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.7g 炭水化物 96.4g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 592Kcal たんぱく質 28.3g 脂質 16.0g 炭水化物 90.4g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 627Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.5g 炭水化物 96.3g 食塩相当量 1.2g
8	9	10	11	12	13
さばのみぞれ煮 切り干し大根ナポリタン りんご 麦茶 米粉のいちごケーキ 牛乳	筑前煮 ブロッコリーとしめじのサラダ 豆乳みそ汁 麦茶 アメリカンドッグ 牛乳	しらす入り炒り卵 ひじき煮 みかん 麦茶 コーンフレーク・牛乳	チーズハンバーグ 和風サラダ かきたま汁 麦茶 きな粉おはぎ 牛乳	さつまいものクリームシチュー 豆菜サラダ バナナ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	パン りんごジュース
エネルギー 595Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.2g 炭水化物 99.0g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 587Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 24.9g 炭水化物 73.7g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 575Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 16.3g 炭水化物 86.4g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 611Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.3g 炭水化物 89.0g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 620Kcal たんぱく質 27.5g 脂質 13.7g 炭水化物 104.0g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 385Kcal たんぱく質 5.5g 脂質 4.0g 炭水化物 82.9g 食塩相当量 0.3g
15	16	17	18	19	20
酢豚 ほうれんそう胡麻和え 中華風豆腐のスープ 麦茶 変わり大学芋 牛乳	さばのスパイシー焼き チャプチェ風春雨 みかん 麦茶 お好み焼き 牛乳	厚揚げそぼろ煮 切干ナムル バナナ 麦茶 コッペパン 牛乳	五目たまごとし おいもとおまめのサラダ 麩とわかめのすまし汁 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	サーモンとポテトの春巻き まっくろくろすけサラダ みかん 麦茶 クリスマスケーキ 牛乳	野菜コロケ ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 591Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 22.0g 炭水化物 83.5g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 590Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.0g 炭水化物 83.2g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 599Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.7g 炭水化物 88.7g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 602Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.6g 炭水化物 90.9g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 590Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.3g 炭水化物 97.3g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 623Kcal たんぱく質 13.6g 脂質 18.5g 炭水化物 105.5g 食塩相当量 0.9g
22	23	24	25	26	27
白身魚フライ かぼちゃ煮 ごぼうと豚肉の炒め煮 麦茶 肉まん 牛乳	吉野煮 なめたけ和え みかん 麦茶 おにぎり 牛乳	ツナとほうれん草のキッシュ風 揚げじゃがとブロッコリーのサラ 田舎汁 麦茶 チョコバナナ 牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ バナナ 麦茶 ドーナツ 牛乳	ファイバーカレー 大根のマリネ みかん 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	パン・牛乳 バナナ おせんべい 牛乳
エネルギー 612Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.7g 炭水化物 90.3g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 566Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 7.4g 炭水化物 110.8g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 589Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.1g 炭水化物 84.9g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 622Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.3g 炭水化物 100.3g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 599Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 21.6g 炭水化物 88.2g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 542Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.4g 炭水化物 82.2g 食塩相当量 1.3g
29	30	31			