

2025年



12月献立表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1月	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、和風だし、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	479(418) 27.1(22.0) 13.8(13.6) 3.9(3.1)
2火	ご飯 豚だいこん チンゲン菜の磯あえ すまし汁（とろろ昆布・ねぎ）	牛乳、／米、／ぶた肉、だいこん、にんじん、こんにゃく、米みそ、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、サラダ油、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／とろろこんぶ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎牛乳 牛乳 みたらし団子	509(456) 16.0(15.4) 17.7(17.2) 3.6(2.9)
3水	菜飯 豆腐の揚げ団子 春雨サラダ 中華スープ（もやし・にら）	牛乳、／米、菜飯、／木綿豆腐、とり肉、たまねぎ、コーン、小麦粉、食塩、ケチャップ、／はるさめ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／もやし、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	452(410) 20.2(18.8) 14.1(14.3) 2.2(1.8)
4木	にゅう麺 ブロッコリーとちくわのごま酢あえ りんご	牛乳、／干しとうめん、にんじん、ねぎ、とり肉、カットわかめ、めんつゆ、水、／ブロッコリー、ちくわ、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、／りんご、／麦茶、／小麦粉、ぶた肉、キャベツ、重曹、絹ごし豆腐、和風だし、かつお節、あおのり、ウスターソース、マヨネーズ、	◎牛乳 麦茶 おやつお好み焼き	396(378) 18.1(17.8) 8.3(10.4) 4.9(3.9)
5金	食パン・いちごジャム 鶏のさっぱり焼き 粉ふき芋 コンソメスープ	牛乳、／食パン、いちごジャム、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／じゃがいも、あおのり、食塩、／たまねぎ、こまつな、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、コーン、食塩、カレー粉、	◎牛乳 麦茶 カレーコーンおにぎり	397(370) 20.2(17.9) 5.8(8.0) 9.1(7.3)
6土	豚丼 やみつきキャベツ風サラダ みそ汁（わかめ・しめじ）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／カットわかめ、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 おかかおにぎり	596(536) 17.9(17.5) 26.6(25.0) 2.8(2.2)
8月	ご飯 鶏のつくねあんかけ きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、食塩、きなこと、砂糖、	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	460(416) 21.6(19.8) 13.7(13.9) 2.9(2.3)
9火	ご飯 さばのみそ煮風焼き 切干し大根の旨煮 すまし汁（水菜・麴）	牛乳、／米、／さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、かつおだし汁、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、牛乳、ウインナー、ケチャップ、	◎牛乳 牛乳 アメリカンドック	602(508) 27.1(22.2) 26.9(22.9) 2.6(2.1)
10水	食パン ポテトグラタン ブロッコリーの和え物 中華スープ（ほうれん草・えのき）	牛乳、／食パン、／フライドポテト、たまねぎ、コーン、コンソメ、サラダ油、シュューミックスクリーム、水、牛乳、パン粉、粉チーズ、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／ほうれんそう、えのきたけ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／もち米、水、上新粉、白玉粉、こまつな、だいこん、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、酒、	◎牛乳 麦茶 正月・お雑煮風汁	474(435) 17.4(17.1) 10.3(12.1) 6.9(5.5)
11木	スパゲティミートソース かぼちゃのマヨネーズ和え コンソメスープ	牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／かぼちゃ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、食塩、／はくさい、にんじん、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、とりもも小間、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎牛乳 麦茶 こぎつねごはん	547(496) 22.0(20.9) 19.7(19.6) 6.0(4.7)
12金	ご飯 豚肉の香味炒め チンゲンサイのお浸し みそ汁（かぶ・かぶの葉）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／チンゲンサイ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、／かぶ、かぶの葉、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	436(405) 25.1(23.2) 13.9(14.5) 2.6(2.0)
13土	マーボー春雨丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（わかめ・ねぎ）	牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、水、／カットわかめ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	562(508) 19.8(19.0) 13.6(14.7) 3.4(2.7)
15月	ご飯 かじきの照り焼き ひじきとちくわの煮物 みそ汁（玉ねぎ・かぼちゃ）	牛乳、／米、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／ひじき、ちくわ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／たまねぎ、かぼちゃ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ビーフン、ぶた肉、ビーマン、にんじん、にら、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、	◎牛乳 麦茶 五目ビーフン	417(393) 19.2(18.6) 10.3(12.0) 3.9(3.1)
16火	フラワーライス のり塩唐揚げ マカロニサラダ（ドレッシング） コンソメスープ	牛乳、／米、さけ、／とり肉、酒、中華だし、食塩、片栗粉、あおのり、サラダ油、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／ウインナー、ほうれんそう、コンソメ、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、バター、グラニュー糖、卵、牛乳、サラダ油、黄桃ダイス、ホイップクリーム、	◎牛乳 牛乳 桃のケーキ	678(591) 28.6(25.5) 28.4(25.8) 2.3(1.8)

2025年



12月献立表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 水	ご飯 ハンバーグ じゃがベーコン みそ汁（小松菜・しめじ）	牛乳、／米、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、サラダ油、コンソメ、食塩、パセリ粉、／こまつな、しめじ、かつおだし汁、みみそ、／牛乳、／ロールパン、サラダ油、グラニュー糖、きなこと、	◎ 牛乳 牛乳 揚げぱん（きなこと）	600(527) 27.0(24.2) 23.8(22.1) 7.3(5.8)
18 木	ハヤシライス パリパリサラダ わかめのスープ	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ハヤシルウ、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、／カットわかめ、もやし、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麩ラスク	569(504) 19.5(18.3) 28.1(25.5) 3.1(2.5)
19 金	しょうゆラーメン 三色ナムル ヨーグルト	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／ヨーグルト、砂糖、／麦茶、／米、とり肉、たまねぎ、コン、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、パセリ、	◎ 牛乳 麦茶 チキンピラフ	576(518) 22.8(21.2) 18.7(18.6) 8.4(6.7)
20 土	やきとり丼 さといもの煮物 みそ汁（チンゲンサイ・えのき）	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／チンゲンサイ、えのきたけ、かつおだし汁、みみそ、／麦茶、／米、ゆかり、	◎ 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	585(527) 22.6(21.3) 12.9(14.1) 3.0(2.4)
22 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 白菜のじゃこあえ みそ汁（ねぎ・なめこ）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／ねぎ、なめこ、かつおだし汁、みみそ、／牛乳、／食パン、ケチャップ、たまねぎ、ウインナー、ピザ用チーズ、パセリ粉、	◎ 牛乳 牛乳 ピザトースト	683(594) 26.8(24.0) 35.3(31.3) 4.2(3.3)
23 火	菜飯 シュウマイ ブロッコリーとコーンのサラダ 中華スープ（大根・にら）	牛乳、／米、菜飯、／ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、ごま油、しょうが、シュウマイの皮、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／だいこん、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 ソース焼きそば	478(439) 17.3(17.1) 14.7(15.5) 4.5(3.6)
24 水	ホットドッグ 鶏の唐揚げ 和風ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳、／ロールパン、ウインナー、ケチャップ、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、スライスチーズ、／こまつな、しめじ、コンソメ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、ココア、牛乳、サラダ油、ホイップクリーム、いちご、ミックスカレースプレー、	◎ 牛乳 牛乳 クリスマスケーキ	597(551) 29.7(27.2) 30.8(28.4) 6.8(5.6)
25 木	ご飯 マーボー豆腐 ほうれん草の和えもの かぶのスープ	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、みみそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、砂糖、／かぶ、かぶの葉、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／オレンジジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 オレンジゼリー	383(366) 13.7(14.3) 8.6(10.4) 4.3(3.4)
26 金	年越しうどん ちくわの磯辺揚げ みかん	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、和風だし、水、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／みかん、／麦茶、／米、とり肉、こまつな、油揚げ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、食塩、かつおだし汁、	◎ 牛乳 麦茶 田舎ごはん	575(516) 20.7(19.8) 25.7(24.2) 3.5(2.6)
27 土	鶏肉の塩焼き丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁（チンゲンサイ・もやし）	牛乳、／米、とりもも小間、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、／チンゲンサイ、もやし、かつおだし汁、みみそ、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎ 牛乳 麦茶 わかめおにぎり	518(474) 21.5(20.4) 13.1(14.2) 3.4(2.7)