

12

よていこんだてひょう



2025

こんげつのもくひょう：しょくじのマナーをまもろう きょうわとくべつしえんがっこう

月	げつ	火	か	水	すい	木	もく	金	きん	
1		2		3	げんえんこんだて 減塩献立	4		5		
はくさい 白菜あんかけ丼 (麦ごはん・はくさい 白菜あんかけ)	どん 牛乳	けんちんうどん 牛乳	しのだに 信田煮	ごはん 牛乳	黒パン いちごジャム 牛乳	ごはん 牛乳	まぐろの竜田あげ	ごはん 牛乳	たつた 花野菜のおかかマヨ和え	
ぎゅうにゅう 牛乳	スキー汁	だいがくいも 大学芋	とりにく 鶏肉の香草焼き	フレンチサラダ	れんこんと水菜の和え物	ジュリエンヌスープ	はなやさい もやしのごまみそ汁	じる ヨーグルト	はなやさい 花野菜のおかかマヨ和え	
719kcal	1.6g	718kcal	3.1g	654kcal	1.5g	652kcal	3.3g	677kcal	1.5g	
8		9		10		11		12		
ごはん 牛乳	ハンバーグレモンソース	カレーラーメン 牛乳	さつまいもサラダ	ごはん 牛乳	たらのハーブ焼き	ごはん ココアミルク	野菜入り肉団子	ごはん 牛乳	きんぴら春巻き	
プロッコリーソテー	クラムチャウダー	きなこあげパン	白菜と肉団子のスープ	れんこんサラダ	キャベツのゆかり和え	まごわやさしいみそ汁	切干大根の炒め物	たらのつみれ汁	はるま もの	
690kcal	2.3g	765kcal	3.3g	630kcal	2.4g	628kcal	2.2g	712kcal	2.2g	
15		16		17		18		19	しょくいく ひこんだて 食育の日献立	
ごはん 野菜ふりかけ 牛乳	あじの西京焼き	ごはん 牛乳	れんこんしゅうまい	ハヤシライス (麦ごはん・ハヤシチュー)	マーポー大根	フレンチトースト 牛乳	ポークビーンズ	ごはん 牛乳	がんす	
しお 塩こうじ肉じゃが	さわに 沢煮わん	マーポー大根	中華コーンスープ	マカロニサラダ	焼きりんご	グリーンサラダ	きゅうりのしそひじき和え	みそちゃんこ汁	じる	
633kcal	2.2g	686kcal	2.1g	773kcal	1.9g	700kcal	1.6g	653kcal	2.4g	
22 どうじこんだて 冬至献立	23 たの こんだて お楽しみ献立			しゅん しょくさい 旬の食材						
ごはん 牛乳	スパゲティカレーソース 牛乳	ラザニア	ロマネスコサラダ	いちごのケーキ	かぼちゃ カリフラワー ロマネスコ キャベツ 水菜 ごぼう 小松菜 セロリ さつまいも 里芋 大根 にんじん ねぎ 青梗菜 白菜 レタス ブロッコリー ほうれん草 マッシュルーム れんこん みかん ゆず りんご レモン など	さばのみそ煮	ほうれん草のゆず香和え	白菜のみぞれ汁	かぼちゃプリン	
660kcal	2.5g	799kcal	2.8g							

※献立名の下の表示はエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。都合により食材等が変更となることがあります。予め御了承ください。



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

