

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 (むぎごはん・はくさい 白菜あんかけ) ぎゅうにゅう 牛乳 スキー汁 ヨーグルト		けんちんうどん ぎゅうにゅう 牛乳 しのだに 信田煮 だいがくも 大学芋		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうそうや 鶏肉の香草焼き フレンチサラダ ミネストローネ		くろパン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 キッシュ風オムレツ れんこんと水菜の和え物 ジュリエンヌスープ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まぐろの竜田あげ はなやさい 花野菜のおかかマヨ和え もやしのごまみそ汁	
719kcal	1.6g	718kcal	3.1g	654kcal	1.5g	652kcal	3.3g	677kcal	1.5g
8		9		10		11		12	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグレモンソース ブロッコリーソテー クラムチャウダー		カレーラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいもサラダ きなこあげパン		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たらのハーブ焼き れんこんサラダ はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ		ごはん ココアミルク やさい いにくだんご 野菜入り肉団子 キャベツのゆかり和え まごわやさしいみそ汁		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きんぴら春巻き きりぼしだいこん いたもの 切干大根の炒め物 たらのつみれ汁	
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 やさい 野菜ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 あじの西京焼き しお 塩こうじ肉じゃが さわに 沢煮わん		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 れんこんしゅうまい マーボー大根 ちゅうか 中華コーンスープ		ハヤシライス (むぎごはん・ハヤシシチュー) ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニサラダ や 焼きりんご		フレンチトースト ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 がんす きゅうりのしそひじき和え みそちゃんこ汁	
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 しょくざい 旬の食材			
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のゆず香和え はくさい 白菜のみぞれ汁 かぼちゃプリン		スパゲティカレーソース ぎゅうにゅう 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 ちんげんさい はくさい 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			
660kcal	2.5g	799kcal	2.8g						

※献立名の下表示はエネルギー (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ございます。予め御了承ください。



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)

