



2025年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	月	豚肉と野菜の和風煮 洋風厚焼き卵 みかん	粉乳 ★さとうパン	豚もも・厚揚げ・鶏ひき肉・木綿豆腐 鶏卵・普通牛乳・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・三温糖・大豆油 食パン・グラニュー糖・ソイレーブル ごま	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん たまねぎ・こまつな・温州みかん	446kcal 23.8g
2	火	冬のあつたか汁 岩石揚げ バナナ	粉乳 ★チョコクロ	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 鶏卵・脱脂粉乳	じゃがいも・大豆油・かたくり粉 薄力粉・パイ皮・ミルクチョコレート	大根・れんこん・にんじん・ごぼう・たまねぎ 西洋かぼちゃ・こねぎ・しょうが・ほしひじき えだまめ・バナナ	460kcal 20.8g
3	水	味噌チキンカツ 春雨きんぴら ミニトマト ピーチゼリー 韓国風スープ	粉乳 ★ツナパン	鶏むね・鶏卵・麦みそ・しらす干し 鰯ごし豆腐・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・まぐろ缶詰	薄力粉・パン粉・大豆油・三温糖・ごま かたくり粉・水・綠豆はるさめ・ごま油 すりおろしゼリーピーチ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・青ビーマン ぶなしめじ・ミニトマト・味付けのり トウミョウ	455kcal 27.6g
4	木	チーズハンバーグ 切干大根の胡麻焼き ミニトマト キウイフルーツ 押し麦スープ	粉乳 ★じゃが芋ドーナツ	豚ひき肉・プロセスチーズ・木綿豆腐 鶏卵・油揚げ・煮干し・脱脂粉乳	パン粉・S团温糖・大豆油・ごま・押麦 じゃがいも・ホットケーキミックス グラニュー糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん 切干だいこん・さやいんげん・ミニトマト キウイフルーツ・りょくとうもやし・葉ねぎ	454kcal 25.6g
5	金	ぶりのポン酢焼き 人参しりしり パイン缶 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★ケークサレ	ぶり・煮干し・鶏卵・まぐろ缶詰 木綿豆腐・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・ベーコン エメンタールチーズ	大豆油・三温糖・ホットケーキミックス	レモン・にんじん・たまねぎ パインアップル缶詰・ほんしめじ・トウミョウ はくさい・こまつな	425kcal 30.4g
6	土	醤油スパゲティー 南瓜とうす揚げのみそ汁 海苔佃煮	牛乳 もちもちツイストドーナツ	豚ばら・豚もも・油揚げ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・普通牛乳	スパゲッティ・オリーブ油 もちもちツイストドーナツ	たまねぎ・にんじん・青ビーマン・こまつな 生しいたけ・えのきたけ・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・F海苔佃煮	435kcal 19.3g
8	月	呉汁 いわし揚げ みかん	粉乳 ★フレンチトースト	豚もも・だいす水煮缶詰・木綿豆腐 油揚げ・麦みそ・さつま揚げ 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳	さといも・じゃがいも・大豆油・食パン ソイレーブル・三温糖	大根・にんじん・ごぼう・たまねぎ・こねぎ 温州みかん	447kcal 27.4g
9	火	タンメン 納豆 りんご	粉乳 ★ココアバタークッキー	豚もも・蒸しかまぼこ・糸引き納豆 脱脂粉乳・鶏卵	中華めん・ごま油・大豆油・とりがら 薄力粉・ソイレーブル・三温糖	キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・こまつな・りんご	446kcal 22.1g
10	水	豚ごぼう煮 えびカツ バナナ	粉乳 ★ココア蒸しパン	豚もも・高野豆腐・厚揚げ・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	じゃがいも・大豆油・三温糖・薄力粉 無塩バター	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・バナナ	459kcal 24.4g
11	木	チャブチエ 南瓜とうす揚げのみそ汁 みかん	粉乳 ★ロツククッキー	鶏卵・豚もも・油揚げ・鰯ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	綠豆はるさめ・大豆油・三温糖・薄力粉 ミルクチョコレート 無塩バター	にんじん・キャベツ・青ビーマン・こまつな たまねぎ・生しいたけ・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・温州みかん	461kcal 21.3g
12	金	白身魚のミラノ風 マカロニサラダ ミニトマト パイン缶 ベーコンスープ	元気ヨーグルト せんべい	まだい・鶏卵・バルメザンチーズ ボンレスハム・ベーコン・木綿豆腐	薄力粉・パン粉・大豆油 マカロニ・三温糖・ごま 元気ヨーグルト・雪の宿	バセリ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・ミニトマト パインアップル缶詰・たまねぎ・トウミョウ りょくとうもやし	453kcal 23.6g
13	土	ポークカレー 野菜のツナ和え 福神漬け ピーチゼリー	牛乳 アスパラ葉子	豚もも・まぐろ缶詰・普通牛乳	じゃがいも・大豆油・ごま・三温糖 すりおろしゼリーピーチ ピスケット	にんじん・たまねぎ・グリンピース 青ビーマン・西洋かぼちゃ・ブロッコリー きゅうり・キャベツ・りょくとうもやし・福神漬	447kcal 18.0g
15	月	肉団子入りみそ汁 納豆和え みかん	粉乳 ★たまごサンド	豚ひき肉・木綿豆腐・煮干し・麦みそ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳	水・かたくり粉・じゃがいも・さといも ごま・ごま油・三温糖・食パン	大根・にんじん・西洋かぼちゃ・たまねぎ 葉ねぎ・こまつな・りょくとうもやし 温州みかん・きゅうり	442kcal 29.3g
16	火	魚のカレースパイス焼き きんぴらごぼう ミニトマト パイン缶 大根とえのきのスープ	粉乳 ★バナナクレープ	まだい・豚もも・油揚げ・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳・ホイップクリーム	三温糖・かたくり粉・ごま・大豆油 クレープシート	しょうが・ごぼう・にんじん・たまねぎ ほんしめじ・にら・ミニトマト パインアップル缶詰・えのきたけ・トウミョウ 大根・バナナ	468kcal 27.4g
17	水	鶏のフレーク焼き 三色ナムル ミニトマト ピーチゼリー ミネストローネスープ	粉乳 ★お芋のホットケーキ	鶏むね・バルメザンチーズ 鶏卵・カル鉄牛乳	コーンフレーク・パン粉・ごま・三温糖 ごま油・すりおろしりんごゼリー じゃがいも・マカロニ ホットケーキミックス・ソイレーブル さつまいも・ケーキシロップ	こまつな・にんじん・りょくとうもやし ミニトマト・たまねぎ	434kcal 28.7g
18	木	すき焼き風煮 もずく バナナ	粉乳 ★ワインナーバイ	豚もも・焼き豆腐・脱脂粉乳 ワインナー	うどん・三温糖・大豆油・パイ皮	はくさい・にんじん・えのきたけ・根深ねぎ こまつな・たまねぎ・生しいたけ おきなわもずく・バナナ	447kcal 21.3g
19	金	【クリスマス会】バイキング おにぎり、クロワッサンサンド 鶏の唐揚げ エビフライ えびチリ、ポテト、ピザ ナポリタンスパゲッティ 煮豚、ミートボール ソリーサラダ フルーツアカルト 青さと豆腐のすまし汁	麦茶 サンタさんの三色デザート	クリーム・鶏もも・バナメイエビ ペーコン・普通牛乳・豚かたロース まぐろ缶詰・プロセスチーズ 木綿豆腐・煮干し・かつお節	香りごはん 青菜 ぶりかけ 鮭わかめ・クロワッサン かたくり粉・大豆油・えびフライ フライボテ・マカロニ・スパゲッティ じゃがいも すりおろしりんごゼリー サンタの三色デザート	しょうが・ににく・たまねぎ・青ビーマン にんじん・きゅうり・スイートコーン・赤ビーマン ミニトマト・サラダな・ブロッコリー・いちご 温州みかん・バレンシアオレンジ・バナナ パインアップル・あおさ・こねぎ・えのきたけ	
20	土	焼きそば 南瓜とわかめのみそ汁 味付け海苔 オレンジ	牛乳 しっとりマーブルケーキ	豚もも・蒸しかまぼこ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・普通牛乳	中華めん・しっとりマーブルケーキ	にんじん・たまねぎ・こまつな・青ビーマン キャベツ・りょくとうもやし・生しいたけ あおのり・西洋かぼちゃ・わかめ・葉ねぎ 味付けのり・バレンシアオレンジ	434kcal 20.7g
22	月	鶏肉と野菜のうま煮 松風焼き みかん	粉乳 ★ごまのステイッククッキー	鶏もも・厚揚げ・豚ひき肉・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	さといも・三温糖・大豆油・かたくり粉 ごま・薄力粉	にんじん・大根・ごぼう・生しいたけ グリンピース・たまねぎ・あおのり 温州みかん	449kcal 22.9g
23	火	けんちんうどん 胡瓜の塩昆布和え バナナ	粉乳 ★ブルーベリージャムサンド	豚もも・油揚げ・鶏卵・しらす干し 脱脂粉乳・ホイップクリーム	うどん・大豆油・ごま・食パン ブルーベリージャム	大根・にんじん・こまつな・ごぼう 生しいたけ・こねぎ・切干だいこん キャベツ・りょくとうもやし・塩昆布・バナナ	464kcal 22.9g
24	水	魚のマヨポン焼き 春雨の酢の物 おさつステイック ピーチゼリー わかめとえのきのスープ	粉乳 ★さつまぼうろ	まだい・鶏卵・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳	三温糖・綠豆はるさめ・ごま油 さつまいも・大豆油 すりおろしゼリーピーチ 薄力粉・重曹	しょうが・葉ねぎ・にんじん・りょくとうもやし わかめ・りんご・こねぎ・えのきたけ	457kcal 24.4g
25	木	鶏肉のから揚げおろしソースかけ スパゲッティーソテー ミニトマト パイン缶 大根とにらのスープ	粉乳 ★トナカイさんケーキ	鶏もも・ペーコン・豚ひき肉 脱脂粉乳・ホイップクリーム	かたくり粉・大豆油・三温糖 スパゲッティ・ショートケーキ ブレッセル・ミルクチョコレート	大根・たまねぎ・にんじん・こまつな 青ビーマン・ミニトマト・パインアップル缶詰 にら・りょくとうもやし	479kcal 24.0g
26	金	米粉のとろ~りシチュー ツナのオムレツ りんご	麦茶 ★海おにぎり ★揚いりこ	豚もも・ペーコン・カル鉄牛乳 まぐろ缶詰・普通牛乳・鶏卵 チーズ・さくらえび かつお削り節・煮干し	じゃがいも・上新粉・大豆油・三温糖・米 じやく	にんじん・大根・たまねぎ・西洋かぼちゃ ほんしめじ・りんご・わかめ	445kcal 21.2g
27	土	ハヤシライス フルーツ和え	ヤクルト チョコタルト	豚もも・ごういか・しぶえび・あさり缶詰 カツデザート ビーチあわせるゼリー カクテルゼリー・ヤクルト チョコタルト	じゃがいも・大豆油 カツデザート ビーチあわせるゼリー カクテルゼリー・ヤクルト チョコタルト	にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ クリンピース・バナナ・もも缶詰・りんご パインアップル缶詰	468kcal 11.2g

<お知らせ>

- 13日（土）・餅つき大会
18日（木）・ひまわりクリッキング～クリスマスクッキー作り
19日（金）・クリスマス会～バイキング給食です。 お米を0.5合持たせてください。（たんぽぽ、すみれ、ひまわり）

