

12月 給食献立表

令和7年
給食回数16回

飛鳥学園

日	曜	献立名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をととのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類	
1	月	ごはん 牛乳 いかフライのレモンに	いか	牛乳		レモン	ごはん パンこ さとう	あぶら	
		おひたし	かつおぶし		こまつな	もやし	さとう		
		ちくぜんに	とりにく うずらたまご あつあげ		にんじん	たけのこ こんにゃく ごぼう えだまめ ししいたけ	さとう	あぶら	
2	火	ビビンバ 牛乳	ぶたにく たまご みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし きくらげ	むぎごはん さとう	ごまあぶら	
		わかめスープ		わかめ		たまねぎ だいこん ししいたけ ねぎ	はるさめ	ごまあぶら	
		しゅわしゅわゼリーポンチ		牛乳			ゼリーのもと サイダー		
3	水	きなこ揚げパン 牛乳	きなこ	牛乳			ミルクロールパン さとう	あぶら	
		ミートボールのトマトに	ミートボール		トマト パセリ	たまねぎ	しろいんげんまめ じゃがいも	あぶら	
		オレンジ				オレンジ			
4	木	ごはん 牛乳 さばの七宝みそ焼き	さば みそ	牛乳			ごはん		
		おかかマヨネーズあえ	たまご かつおぶし		こまつな	キャベツ	さとう	あぶら マヨネーズ	
		のっぺいじる	とりにく		にんじん	だいこん ししいたけ ねぎ	さといも かたくりこ		
5	金	ごはん 牛乳 あつやきたまご	たまご すりみ	牛乳		しょうが たまねぎ	ごはん		
		ひじきのあえもの	まぐろあぶらづけ	ひじき		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	
		すきやき	ぶたにく とうふ かまぼこ		にんじん	こんにゃく はくさい ししいたけ ねぎ	さとう	あぶら	
8	月	パイタンラーメン 牛乳	ぶたにく うずらたまご なんと	牛乳		にんにく キャベツ もやし きくらげ ねぎ	ちゅうかめん		
		ウインナーのバイロール	ウインナー		にんじん	たまねぎ	パイ	あぶら	
		杏仁豆腐		牛乳		バイン もも レモン	ゼリーのもと さとう		
9	火	ごはん 牛乳 はるまき	ぶたにく	牛乳	にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	ごはん こむぎこ	あぶら	
		ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし しょうが	さとう	ごまあぶら	
		マーボー豆腐	とうふ だいず ぶたにく みそ			たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが	さとう かたくりこ	ごまあぶら	
10	水	カレーライス 牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん ルウ じゃがいも	あぶら	
		はるさめサラダ	ハム	わかめ		キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	
		りんご				りんご			
11	木	ごはん 牛乳 れんこんハンバーグ	ぶたひきにく おから とうにゅう	牛乳		れんこん ねぎ	ごはん パンこ さとう		
		ちょうちよパスタのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	マカロニ	マヨネーズ	
		えびしんじょのお吸い物	えびしんじょ		にんじん みつば こまつな	はくさい えのきたけ			
12	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		4年なし 9年弁当給食
		豚肉とキャベツのみそいため	ぶたにく みそ		ピーマン	キャベツ もやし にんにく	さとう	ごまあぶら	
		なんと汁	なんと とうふ			はくさい えのきたけ ねぎ			
		ツナマヨ蒸しパン	まぐろあぶらづけ たまご	牛乳	パセリ	たまねぎ	ホットケーキミックス	マヨネーズ	
15	月	親子丼 牛乳	とりにく たまご	牛乳	みつば	たまねぎ	むぎごはん さとう		
		れんこんチップス				れんこん		あぶら	
		なめこ汁	みそ	わかめ		だいこん たまねぎ なめこ えのきたけ ねぎ	しろいんげんまめ		
16	火	えびピラフ 牛乳	えび いか	牛乳	ピーマン	にんにく たまねぎ コーン	ごはん	オリーブあぶら	減農薬野菜給食
		スパニッシュオムレツ	たまご とうにゅう ベーコン		ほうれんそう トマト		じゃがいも		
		花野菜のシチュー	とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ	こむぎこ しろいんげんまめ	バター	
17	水	ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢かけ	わかさぎ	牛乳			ごはん さとう かたくりこ	あぶら	お魚 チャレンジデー ～わかさぎ～
		じゃがいもの青菜あえ			だいこんば	コーン	じゃがいも	バター	
		高野豆腐のたまごとし	とりにく こうやどうふ はんぺん たまご		みずな にんじん	たまねぎ たけのこ ししいたけ	さとう		
18	木	フィッシュバーガー 牛乳	たら	牛乳		キャベツ	サンドパンズパン パンこ	あぶら	今年の冬至は2 2日ですが、1 9日に冬至献立 を行います。
		ミネストローネ	ベーコン		デンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ たもぎたけ	しろいんげんまめ さとう		
		ヨーグルト		ヨーグルト					
19	金	ごはん 牛乳 さけのパン粉焼き	さけ	牛乳	パセリ		ごはん パンこ	マヨネーズ	食育の日 ～日本の行事食を 知ろう・冬至～
		かぶのゆず香あえ			かぶ葉	かぶ ゆず	さとう		
		かぼちゃのみそ汁 いちごゼリー	とうふ みそ		かぼちゃ	たまねぎ ねぎ いちご	ゼリーのもと		
22	月	ごはん 牛乳 フライドチキン	とりにく	牛乳			ごはん こむぎこ	あぶら	お楽しみ献立
		カラフルサラダ			ブロッコリー パプリカ	キャベツ	さとう	ごまあぶら	
		白みそしる	とうふ あぶらあげ	わかめ	みずな	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しろいんげんまめ		
		セレクトデザート					セレクトデザート		

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) 前期課程：エネルギー626kcal、たんぱく質15.8%、脂質28.9%

後期課程：エネルギー781kcal、たんぱく質15.1%、脂質26.5%