

12月 給食献立表

令和7年
給食回数16回

飛島学園

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	さとう	
		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	
		わかめスープ		わかめ		たまねぎ だいこん 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			ミルクローランパン	さとう	
		ミートボールのトマトに	ミートボール		トマト バセリ	たまねぎ	しろいんげんまめ	じやがいも	
		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	
		のっぺいじる	とりにく		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	さといも かたりこ	マヨネーズ	
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 なると	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		
		ワインナーのパイロール	ワインナー		にんじん	たまねぎ	パイ	あぶら	
		杏仁豆腐		牛乳		パイン 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 にら	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	ごまあぶら	
		マーボー豆腐	とうふ だいすき 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 じやがいも	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	
		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	さとう	
		ちゅうちょパスタのサラダ	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	
		なると汁	なると とうふ			はくさい えのきたけ ねぎ			
15	月	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	
		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						あぶら	
16	火	なめこ汁	みそ	わかめ		たいこん たまねぎ なめこ えのきたけ ねぎ	しろいんげんまめ		減農薬野菜給食
		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	
		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		じやがいも		
17	水	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	お魚 チャレンジデー ～わかさぎ～
		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	かたりこ	
		じやがいもの青菜あえ			だいこんば	コーン	じやがいも	バター	
18	木	高野豆腐のたまごとじ	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 しいたけ	さとう		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。
		フツシユバーガー 牛乳	たら	牛乳		キャベツ	サンドパンズパン パン	あぶら	
		ミネストローネ	ベーコン		チキンコンソメ トマト	たまねぎ たもぎたけ	じろいんげんまめ さとう		
19	金	ヨーグルト		ヨーグルト					食育の日 ～日本の行事食を 知ろう・冬至～
		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	マヨネーズ	
		かぶのゆず香あえ			かぶ葉	かぶ ゆず	さとう		
22	月	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		お楽しみ献立
		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	
		カラフルサラダ			ブロッコリー ハブリカ	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。