

# 12月献立予定表

## 食育月目標 「食事のあいさつをきちんとしよう」

令和7年度 盲学校・熊本薬学校・熊本はばたき高等支援学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養価
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	
1	月	ビビンバ	牛乳	わかめと卵のスープ ナムル(ビビンバの具)	牛肉,豚肉小間,赤味噌, 牛乳,たまご,わかめ	米,麦,上白糖,ごま油, じゃがいも,澱粉, いりごま	干し椎茸,にんにく,しょうが,玉葱, えのきだけ,人参,ねぎ,ほうれんそう, もやし,せんまい	エネルギー たんぱく質 700 kcal 26.4 g
2	火	セルフフィッシュバーガー	牛乳	さつまいもシチュー 野菜のマリネ	ホキ,牛乳,鶏肉, 白いんげんペースト	コッペパン,油,上白糖, さつまいも,有塩バター, 米粉,オリーブ油,パン粉, 小麦粉,澱粉	人参,玉葱,白菜,マッシュルーム, ブロッコリー,キャベツ,きゅうり, バセリ,レモン果汁	エネルギー たんぱく質 735 kcal 30.5 g
3	水	麦ごはん	牛乳	のっべい汁 ちくわのマヨネーズ焼き 大根とツナのごま酢和え SDGsぶりかけ	牛乳,鶏肉,焼き竹輪,青粉, ツナ	米,麦,さといも,澱粉, 上白糖,すりごま,ごま油, いりごま,マヨネーズ	ごぼう,人参,大根,ねぎ,板こんにゃく, 干し椎茸,きゅうり,きくらげ	エネルギー たんぱく質 711 kcal 30.0 g
4	木	麦ごはん	牛乳	はばたき大根のべっこ煮 いわしフライ わかめサラダ	牛乳,牛肉,厚揚げ,いわし, さつま揚げ,わかめ	米,麦,三温糖,油,上白糖, いりごま,ごま油,パン粉, 小麦粉	大根,人参,板こんにゃく,小松菜, キャベツ,きゅうり,コーン	エネルギー たんぱく質 713 kcal 25.8 g
5	金	コッペパンと マーシャルビーンズ	牛乳	救援コーンボタージュ かぼちゃコロッケ 大根のじゅごサラダ	牛乳,ちりめん,わかめ	コッペパン,玄米,澱粉, パン粉,油,上白糖, マーシャルビーンズ	大根,きゅうり,人参,コーン,玉葱,人参, かぼちゃ	エネルギー たんぱく質 704 kcal 20.6 g
8	月	麦ごはん	牛乳	冬野菜のみぞ汁 魚のコマ香り揚げ 千草和え	牛乳,油揚げ,わかめ, 麦みそ,さば,たまご	米,麦,さといも,上白糖, 薄力粉,いりごま,パン粉, 油,すりごま,ごま油	白菜,大根,人参れんこん,ごぼう,ねぎ, しょうが,もやし,キャベツ,きゅうり	エネルギー たんぱく質 766 kcal 35.4 g
9	火	ミルクパン	牛乳	野菜のスープ煮 チキンピカタ スパゲティサラダ	牛乳,鶏肉,たまご	ミルクパン,じゃがいも, 薄力粉,スパゲティ, マヨネーズ	人参,ぶなしめじ,玉葱,白菜, ブロッコリー,バセリ,きゅうり, キャベツ	エネルギー たんぱく質 721 kcal 39.6 g
10	水	麦ごはん	牛乳	すきやき風煮物 厚焼きたまご 野菜の塩こんぶサラダ	牛乳,牛肉,豚肉,焼き豆腐, 厚焼きたまご,糸かつお ロースハム,塩昆布,	米,麦,サラダ油,上白糖	白菜,糸こんにゃく,ねぎ,人参, えのきだけ,キャベツ,きゅうり, コーン	エネルギー たんぱく質 709 kcal 29.3 g
11	木	蒸しチーズパン	牛乳	キャロットボタージュ タンドリーチキン りんごのサラダ	スライスチーズ,牛乳, 鶏肉,ヨーグルト, ロースハム	丸パン,じゃがいも, 有塩バターはちみつ, マヨネーズ	玉葱,人参,ぶなしめじ,バセリ, にんにく,しょうがりんご,コーン, キャベツ,レモン果汁	エネルギー たんぱく質 705 kcal 33.1 g
12	金	麦ごはん	牛乳	具だくさん中華風スープ 魚のチリソースかけ パンサンスー	牛乳,たまご,鶏肉, 蒸しかまぼこ,たまご スケソウタラ, ロースハム	米,麦,澱粉,ごま油,油, 上白糖,普通はるさめ, いりごま	コーン,玉葱,もやし,人参,きくらげ, 小松菜,ねぎ,にんにく,しょうが, きゅうり	エネルギー たんぱく質 700 kcal 31.1 g
15	月	熊本県産トマトパン	牛乳	冬野菜のポトフ 鶏の香草焼き 彩りサラダ	牛乳,ウインナー,鶏肉, チーズ,ツナ,ガルバンゾ (ひよこ豆)	熊本県産トマトパン, オリーブ油,パン粉, マカロニ	人参,玉葱,かぶ,白菜,にんにく, マッシュルーム,ブロッコリー, バセリ,赤ピーマン,キャベツ,レモン 果汁	エネルギー たんぱく質 703 kcal 32.7 g
16	火	麦ごはん	牛乳	ワンタンスープ かにたま パンハシジーサラダ	牛乳,鶏肉,豚肉,たまご, オーシャンキング, ささみ	米,麦,ごま油,サラダ油, 上白糖,澱粉,すりごま, 小麦粉,ねりごま	人参,玉葱,キャベツ,もやし,きくらげ, チングンサイ,ねぎ,干し椎茸, グリンピース,きゅうり,しょうが	エネルギー たんぱく質 722 kcal 31.4 g
17	水	フレンチトースト	牛乳	ミネストローネ ししゃもフリッター きのこサラダ	凍結全頭,牛乳,ベーコン, チーズパウダー, ししゃも	食パン,上白糖,オリーブ 油,有塩バター,マカロニ, じゃがいも,油	玉葱,人参,キャベツ,トマト,バセリ, にんにく,ぶなしめじ,えのきだけ, きゅうり,レモン果汁	エネルギー たんぱく質 709 kcal 27.1 g
18	木	麦ごはん 	牛乳	お姫さんご汁 鶏のレモン風味 人参サラダ	牛乳,鶏肉,油揚げ,麦みそ, ツナ	米,麦,薄力粉,さつまいも, さといも,澱粉,油,上白糖	大根,人参,干し椎茸,ねぎ,レモン果汁, キャベツ,玉葱,きゅうり	エネルギー たんぱく質 707 kcal 27.3 g
19	金	麦ごはん	牛乳	ちゃんこ汁 いわしの梅味噌煮 小松菜のおろし和え	牛乳,鶏肉,いわし,わかめ, ちりめん,油揚げ,厚揚げ	米,麦,上白糖,ごま油,豚 脂,パン粉	玉葱,にら,にんにく,うめ,ぶなしめじ, 白菜,人参,水菜,ねぎ,小松菜,大根	エネルギー たんぱく質 707 kcal 28.6 g
22	月	ミルクパン	牛乳	ひじきのスパゲティ ミートボールのケチャップ煮 大豆とツナのサラダ	牛乳,ベーコン,ひじき, 鶏肉,豚肉,ツナ,大豆	ミルクパン,スパゲティ, 有塩バター,上白糖,油, パン粉	キャベツ,玉葱,人参,ぶなしめじ, いんげん,にんにく,グリンピース, トマト,きゅうり	エネルギー たんぱく質 733 kcal 32.1 g
23	火	キャロットピラフ 	牛乳	コンソメスープ 手作りフライドチキン ブロッコリーのサラダ クリスマスセレクトデザート	鶏肉,牛乳,ベーコン, クリッキングチーズ, たまご	米,麦,有塩バター,薄力粉, 澱粉,油,オリーブ油, 上白糖	マッシュルーム,人参,玉葱,バセリ, にんにく,キャベツ,ぶなしめじ, いんげん,ブロッコリー,コーン	エネルギー たんぱく質 771 kcal 34.3 g
24	水	カツカレー	牛乳	ほうれん草サラダ	鶏肉,豚肉,牛乳,ツナ	米,麦,じゃがいも, サラダ油,大豆白絞油, 上白糖,澱粉,パン粉	玉葱,人参,ぶなしめじ,にんにく, しょうが,ほうれんそう,キャベツ, コーン	エネルギー たんぱく質 767 kcal 26.6 g

※献立は変更される場合があります。

今月は「クリスマスセレクトデザート」を実施します。自分でデザートを選ぶ体験は、楽しみの中にも“自分で食品を選択する力”を養うことをねらいとしています。自分の好みや身体の状態などを考えながら「どれにしようかな?」と考える時間も食育です。

みなさんは「ストロベリーケーキ」「チョコがけポンデドーナツ」「みかんゼリー」どれを選びましたか?

おいしくて楽しいクリスマス献立になるよう、調理場一同、心を込めて作ります!

