

# 令和7年度 12月 献立予定表

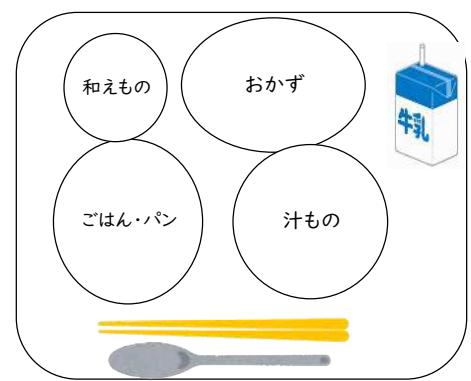
<今月の献立のねらい> 風邪の予防をしよう

熊本県立黒石原支援学校・菊池支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		649 kcal
	あつあげの肉みそ煮		とりにく,あつあげ,みそ	ごまあぶら,さとう,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,しょうが,にんにく	28.3 g
	じゃがいものじやこ和え		しらすぼし	あぶら,じゃがいも,さとう	にんにく,きゅうり	24.4 g
						2.0 g
2 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		613 kcal
	すきやき風たまごとじ		ぎゅうにく,とうふ,たまご	さとう,あぶら	はくさい,しらたき,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	25.9 g
	パリパリれんこんサラダ			オリーブゆ,さとう	れんこん,キャベツ,にんじん	22.0 g
						2.0 g
3 水	コッペパン			コッペパン		638 kcal
	豆のドライカレー		だいす,ぶたにく,ぎゅうにく	あぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン,どうもろこし,にんにく,しょうが	27.1 g
	マカロニサラダ		ロースハム	マカロニ,あぶら	きゅうり,にんじん	28.6 g
						2.3 g
4 木	子ぎつねごはん		あぶらあげ	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう	ごぼう,にんじん,しいたけ	629 kcal
	うま煮		とりにく,こうやどうふ	じゃがいも,さとう,あぶら,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,こんにゃく,しょうが	26.9 g
	ごまつくね		とりにく,レバー	さとう,でんぶん,ラード,あぶら,パンこ,ごま	たまねぎ	20.7 g
						2.6 g
5 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		609 kcal
	じゃがいものみそ汁		みそ,いりこ	じゃがいも	はくさい,えのきたけ,ねぎ	24.5 g
	アジフライ&ソース		あじ,だいす	あぶら,パンこ,こむぎこ,でんぶん		18.8 g
	大根ツナサラダ		ツナ,だいす	あぶら	きりぼしだいこん,キャベツ,どうもろこし	2.0 g
8 月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		699 kcal
	魚の元気ソースがらめ		たら	あぶら,じゃがいも,さとう,ごまあぶら,でんぶん,コーンフラワー,こめこ	にら,たまねぎ,にんにく	25.3 g
	けんちん汁		とうふ,とりにく,かつおぶし,こんぶ	ごまあぶら,さといも	にんじん,だいこん,しいたけ,ごぼう,ねぎ	25.5 g
	こまつなのおかかねーズ和え		かつおぶし,だいす	さとう,あぶら,すりごま	こまつな,キャベツ	2.0 g
9 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		604 kcal
	チンジャオロースー		ぎゅうにく,ぶたにく	あぶら,さとう,かたくりこ	ピーマン,たけのこ,にんにく,しょうが,ねぎ	26.8 g
	中華風コーンスープ		たまご	じゃがいも,ごまあぶら	どうもろこし,にんじん,たまねぎ	20.8 g
						1.6 g
10 水	こくとうパン			こくとうパン		701 kcal
	ミートソーススパゲティ		ぎゅうにく,ぶたにく,レバー,チーズ	スパゲッティ,あぶら,さとう,コーンスター	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリ,ぶなしめじ,パセリ	29.6 g
	アイアンサラダ		ツナ	あぶら,さとう,ごまあぶら,すりごま	キャベツ,にんじん,こまつな,きりぼしだいこん,きくらげ	23.2 g
						3.1 g
11 木	セルフツナマヨおにぎり		のり	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,こなあめ,でんぶん		610 kcal
	ぐ(ツナマヨ)		ツナ,みそ,だいす	さとう,あぶら	たまねぎ	26.2 g
	ピリ辛とん汁		ぶたにく,とうふ,みそ,いりこ	あぶら	しょうが,だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ,はくさい,どうがらし,にんにく	17.6 g
	れんこんきんぴら		いとよりだい,すけどうたら	さつまいも,あぶら,さとう,すりごま,でんぶん	れんこん,にんじん	2.4 g
<b>兵庫県の味巡り☆郷土料理「姫路おでん」に特産のれんこんと太根をつかいます</b>						
12 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		621 kcal
	姫路(ひめじ)おでん		とりにく,あつあげ,いとよりたい,すけどうだら,うずらたまご,こんぶ,いわし・あじぶし,かつおぶし	じゃがいも,かたくりこ,さとう	だいこん,こんにゃく,れんこん,しょうが	31.1 g
	肉つめいなり		とりにく,ぶたにく,あぶらあげ,ぎょにく	ラード,でんぶん	たまねぎ,にんじん	22.4 g
						1.9 g
15 月	チキンカレー		とりにく,だいす,チーズ,ぶたにく	こめ,ビタミンきょうかまい,じゃがいも,あぶら,こむぎ,さとう,はちみつ	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,りんご,トマト,バナナ	680 kcal
	カルちゃんサラダ		だいす,チーズ		ほうれんそう,こまつな,キャベツ	24.7 g
						22.7 g
						2.6 g
16 火	ミルメークココア			さとう,ココア		605 kcal
	麦ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい,むぎ		25.4 g
	トックスープ		とりにく,わかめ	こめ,でんぶん,ごまあぶら	もやし,にんじん,ほうれんそう,ねぎ	17.1 g
	ブルコギ		ぎゅうにく,ぶたにく	ごまあぶら,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン,はくさい,もやし	2.0 g
17 水	ミルクパン			ミルクパン		615 kcal
	肉うどん		ぶたにく,かまぼこ,こんぶ,いわし・あじぶし,かつおぶし,あぶらあげ	うどん,さとう,あぶら	たまねぎ,しいたけ,にんじん,ねぎ	28.3 g
	さっぱりサラダ			オリーブゆ,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,どうもろこし,レモンかじゅう	19.8 g
						2.8 g
18 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		616 kcal
	のっぺい汁		とりにく,こんぶ	さといも,かたくりこ	こんにゃく,にんじん,だいこん,しいたけ,ねぎ	26.7 g
	いわしのうめ煮		いわし,みそ	さとう,こめこ	うめしそ	20.9 g
	おからサラダ		ぎょにく,ツナ,おから,ヨーグルト,だいす	ねりごま,すりごま,あぶら,でんぶん,さとう	ほうれんそう,にんじん,どうもろこし	2.0 g
<b>ふるさとくまさん元の上益城地域・高島の郷土料理「ぐめし」と「いちょう葉汁」を作り、甲佐町特産のにらを使った和え物の予定です♪</b>						
19 金	ぐめし		ぎゅうにく,あぶらあげ	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,ごまあぶら	しいたけ,きりぼしだいこん,ごぼう,にんじん	595 kcal
	いちょう葉汁		かまぼこ,だいす,かつおぶし,こんぶ	さといも	だいこん,にんじん,ねぎ	23.1 g
	肉じゃがコロッケ		ぎゅうにく,ぶたにく,だいす	さとう,パンこ,あぶら,じゃがいも	たまねぎ	19.7 g
	にらとツナの和え物		ツナ	さとう,ごまあぶら	にら,もやし,にんじん	2.7 g
22 月	ごはん&のりたまふりかけ		のり,かつおぶし	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,こなあめ,みずあめ,でんぶん		615 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		とりにく,あつあげ	じゃがいも,さとう,あぶら,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,しいたけ,さやいんげん	24.0 g
	れんこんとかぼちゃのみそマヨ和え		ロースハム,みそ,だいす	あぶら,さとう	れんこん,かぼちゃ,きゅうり,たまねぎ	18.8 g
						1.9 g
23 火	セルフハッスル丼		ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,さとう,かたくりこ,あぶら,じょうしんこ	こんにゃく,たまねぎ,にんじん,にら,しょうが	619 kcal
	ごまとうにゅう汁		とりにく,みそ,とうにゅう,あぶらあげ	すりごま,ごまあぶら	はくさい,にんじん,こまつな,しらたき,ぶなしめじ,しょうが	29.2 g
						22.6 g
						2.3 g
<b>クリスマスこんだて:セレクトデザート</b>						
24 水	セルフバーガー			丸パン		712 kcal
	星のハンバーグ		とりにく,ぶたにく	バター,あぶら,さとう	★ ★	29.4 g
	ミネストローネ		ベーコン,チーズ	オリーブゆ,コーンスター	★ ★	29.4 g
	星のチーズサラダ		チーズ	オリーブゆ,さとう	★ ★	28.2 g
	セレクトデザート					3.5 g

# 12月 こんだてイラスト

＜今月の献立のねらい＞  
風邪の予防をしよう



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
じゃがいものじやこ和え ごはん あつあげの肉みそ煮	パリパリれんこんサラダ 麦ごはん すきやき風たまごじ	マカロニサラダ コッペパン 豆のドライカレー	ごまつくね（2点） 子ぎつねごはん うま煮	アジフライ&ソース 大根ツナサラダ ごはん じゃがいものみそ汁
8	9	10	11	12
魚の元気ソースがらめ ごはん けんちん汁	チンジャオロースー 麦ごはん 中華風コーンスープ	アイアンサラダ こくとうパン ミートソーススパゲティ	ツナマヨ セルフツナマヨおにぎり れんこんきんぴら ビリ辛とん汁	肉つめいなり ごはん 姫路おでん
15	16	17	18	19
カルちゃんサラダ チキンカレー	プルコギ 麦ごはん トックスープ	さっぱりサラダ ミルクパン 肉うどん	おからサラダ いわしのうめ煮 ごはん のっpei汁	肉じゃがコロッケ にらとツナの和え物 いちょう葉汁
22	23	24		
れんこんとかぼちゃのみそマヨ和え ごはん&のりたまぶりかけ じゃがいものそぼろ煮	ハッスル丼の具 セルフハッスル丼 ごまとうにゅうじ	星のハンバーグ セルフハンバーガー 星のチーズサラダ セレクトケーキ ミネストローネ		

## 冬野菜には、どんな野菜がある？

食べ物には、いちばんおいしくて栄養たっぷりな時期、「旬」があります。「旬」とは自然の中で育てた野菜や果物がとれる時期や、魚がたくさんとれる時期のことです。旬の時期はお安く、栄養も高く、おいしいですよ。冬に旬を迎える、野菜を紹介します！

