



12月 舎食予定献立表

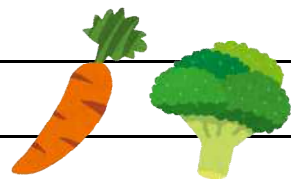
2025. 12月 熊本県立松橋支援学校

日 曜	朝 食	エネルギー	昼食	夕食	エネルギー	備考
1 月			<p>寒さに負けない 体を作ろう！！</p> <p>だんだん寒さが本格的になってきました。寒くなると、かぜやインフルエンザの菌と戦う力が弱くなってしまいます。かぜに負けない強い体をつくるためにも、長期休暇中も正しい生活リズムを送りましょう。</p> <p>食事</p> <p>1日3食、栄養バランスを考えて食べましょう。</p> <p>運動</p> <p>ストレッチなど軽い運動から取り入れてみましょう。</p> <p>睡眠</p> <p>冬休み期間中でも、夜更かしは禁物です！</p>	ビビンバ（白ご飯・肉炒め・ナムル） 豆腐の五目スープ しゅうまい 640kcal		
2 火	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・わかめ・ねぎ） 干草焼き きんぴらごぼう 511kcal			麦ごはん けんちん汁 鮭のホイル焼き ひじきサラダ れんこんの炒め物 602kcal		
3 水	麦ごはん みそ汁（大根・えのき） いわしのかぼすレモン煮 菜焼き 512kcal			ゆかりごはん トマトスープ 肉じゃが きびなごフライ 白菜の甘酢和え 604kcal		
4 木	麦ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ・玉ねぎ） しのだ煮 もやしとベーコンのソテー 564kcal			麦ごはん キムチ汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃの含め煮 じゃこ和え 668kcal		
5 金	麦ごはん みそ汁（えのき・小松菜・あげ） ウインナーのケチャップ炒め 切干大根の煮物 536kcal					
6 土	<p>風邪予防に手洗いうがいをしよう！</p> 					
7 日						
8 月				麦ごはん タイピーエン 焼きぎょうざ もやしのごま酢和え ヨーグルト 621kcal		
9 火	麦ごはん みそ汁（里芋・しめじ・油揚げ） チキンナゲット 野菜ソテー 487kcal			わかめごはん のっぺい汁 白身魚のマヨネーズ焼き 天ぷらの煮物 春雨の酢の物 601kcal		
10 水	麦ごはん みそ汁（とうふ・あげ・わかめ） 厚焼き卵 煮びたし 516kcal			カレーライス すまし汁 リングチキン 大根のマヨサラダ 691kcal		
11 木	麦ごはん みそ汁（厚揚げ・しめじ・ねぎ） 鯖の塩焼き じゃがいもの金平 562kcal			麦ごはん 魚そうめん汁 魚の竜田揚げ こんにゃくのおかか煮 三色なます 605kcal		
12 金	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ） 五目きんぴら包み ひじきの炒り煮 547kcal					
13 土						
14 日						
15 月				シーチキンごはん コンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーソテー お楽しみケーキ 636kcal		誕生会

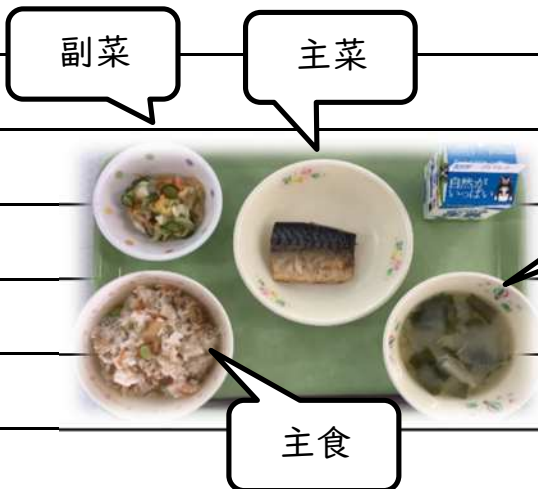
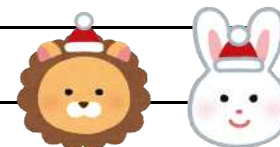
舎食回数 朝8回、夕9回

※献立は変更される場合があります。

日	曜	朝食	エネルギー	昼食	夕食	エネルギー	備考
16	火	麦ごはん みそ汁（はくさい・えのき・ねぎ） 照焼チキンパティ にんじん金平	561kcal	* 12月が旬の食材 * ・カリフラワー ・ブロッコリー ・だいこん ・さといも ・ねぎ ・はくさい ・かぶ ・ゆず ・みかん ・ぶり など どんな食材が使われているか 見つけてみて下さいね♪	麦ごはん すまし汁 おでん れんこんのツナサラダ 手作りひじきふりかけ	625kcal	
17	水	麦ごはん みそ汁（キャベツ・わかめ・玉ねぎ） しらすの玉子寄せ 大根とツナの炒めもの	531kcal		菜めし きのこと椀 揚げ魚の甘酢あんかけ きんぴらごぼう キャベツの甘酢	603kcal	
18	木	麦ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ・玉ねぎ） お魚と野菜のステーキ 高菜のじゃこ炒め	515kcal		麦ごはん えのきのすまし汁 豚肉とれんこんの炒め物 ひじき炒り煮 手作りアップルパイ	718kcal	
19	金	麦ごはん みそ汁（えのき・わかめ・油揚げ） がんもどきの煮物 煮なます	560kcal				
20	土						
21	日						
22	月						
23	火	麦ごはん みそ汁（豆腐・わかめ・小松菜） いかねぎ焼き チンゲン菜ときのこソテー	512kcal		麦ごはん ビーフン汁 家常豆腐 キャベツの卵とじ ごま酢和え	695kcal	
24	水	麦ごはん みそ汁（大根・わかめ・あげ） ほうれん草オムレツ チンゲン菜のソテー	555kcal		エビピラフ かぼちゃシチュー ローストチキン カミカミチーズサラダ お楽しみゼリー	696kcal	
25	木						
26	金						
27	土						
28	日						
29	月						
30	火						
31	水						



など



副菜（汁物）

主食

～いよいよ冬休み。冬休みの食事もう気を付けよう～

●主食・主菜・副菜をそろえましょう。

→外食をする時や、お弁当を買う時なども、給食と同じように「主食・主菜・副菜」のそろった物を選ぶように心がけましょう。

舎食回数 朝6回、夕5回

※献立は変更される場合があります。