

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	タ 食	エネルギー	備考
1	月				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） 千草焼き 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） ワインナーのケチャップ炒め 切干大根の煮物	536kcal				
6	土	風邪予防に手洗いうがいをしよう！					
7	日						
8	月						
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		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	
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		わかめごはん のっつい汁 白身魚のマヨネーズ焼き 天ぷらの煮物 春雨の酢の物	601kcal	
11	木	麦ごはん みそ汁（厚揚げ・しめじ・ねぎ） 鰯の塩焼き じゃがいもの金平	562kcal		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	
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		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	
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、タ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 *	麦ごはん すまし汁 おでん れんこんのツナサラダ 手作りひじきぶりかけ	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				
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				
25 木						
26 金						
27 土						
28 日						
29 月						
30 火						
31 水						

舍食回数 朝6回、夕5回

※献立は変更される場合があります。

* 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♪



副菜 主菜

副菜（汁物）

～いよいよ冬休み。冬休みの食事も気を付けよう～

- 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。

