



令和 7 年 12 月 献 立 表



日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
	昼食		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	あわごはん みそ汁 豚カツ 切干大根煮		ぶたロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ベーコン 油揚げ 米みそ	あわもち 精白米 薄力粉 パン粉 大豆油	キャベツ 切干大根 人参 にら えのきたけ 葉ねぎ	エネルギー：731kcal タンパク：27.8g 脂質：25.9g
2 火	むぎごはん コンソメスープ 魚のピカタ マカロニサラダ		ホキ(生) 鶏卵 ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 押麦 薄力粉 ドレッシング マカロニ マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり 赤ピーマン 玉葱 葉ねぎ	エネルギー：575kcal タンパク：26.5g 脂質：12.8g
3 水	ご飯 みそ汁 チキンソテーネギソース ほうれん草と卵のサラダ		若鶏、もも 鶏卵、全卵(ゆで) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ドレッシング マヨネーズ 焼きふ(観世ふ)	根深ねぎ キャベツ 人参 ほうれんそう りんご ぶなしめじ 葉ねぎ	エネルギー：593kcal タンパク：30.9g 脂質：16.3g
4 木	中華丼 シュウマイ すまし汁		豚小間 こういか(生) しゅうまい(冷凍)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖	白菜 人参 玉葱 きくらげ ヤングコーン たけのこ 絹さや わかめ	エネルギー：592kcal タンパク：22.5g 脂質：11.6g
5 金	スパゲティーミートソース ツナサラダ コンソメスープ		合挽き肉 ミートソース パルメザンチーズ ツナ 鶏卵、全卵(生)	スパゲッティ オリーブ油 ごま油 グラニュー糖	玉葱 マッシュルーム 人参 キャベツ コーン缶 赤ピーマン 葉ねぎ	エネルギー：682kcal タンパク：28.8g 脂質：18.4g
8 月	あわごはん みそ汁 メンチカツ ビーフン炒め		メンチカツ(フライ用冷凍) 豚小間 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング ビーフン	キャベツ 人参 にら たけのこ きくらげ ほうれんそう わかめ	エネルギー：632kcal タンパク：21.5g 脂質：17.2g
9 火	むぎごはん みそ汁 さばの照り焼き 麩チャンプルー		まさば(生) 鶏卵 ハム(チョップド) 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 グラニュー糖 焼きふ 調合油	きゅうり もやし 人参 キャベツ にら 玉葱 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：662kcal タンパク：29.4g 脂質：22.3g
10 水	ご飯 すまし汁 豚肉のスタミナ焼き いかと大根の中華和え		ぶたロース こういか(生)	精白米 調合油 グラニュー糖 ごま(いり) そうめん	青ピーマン 玉葱 人参 大根 わかめ 葉ねぎ	エネルギー：743kcal タンパク：28.5g 脂質：28.9g
11 木	とりごぼう丼 ひじきのマヨネーズ和え みそ汁		若鶏、もも ハム(プレス) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ごま油 ごま(いり) マヨネーズ 焼きふ	ごぼう 人参 絹さや きざみのり ひじき 枝豆 コーン缶 こまつな	エネルギー：647kcal タンパク：32.4g 脂質：14.7g
12 金	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 天ぷら(かぼちゃ) パイン缶		豚小間 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま油 でん粉 小麦粉 大豆油	キャベツ 玉葱 パイン缶 ねぎ たけのこ かぼちゃ チンゲンサイ なめこ 人参	エネルギー：674kcal タンパク：23.1g 脂質：20.6g
15 月	むぎごはん みそ汁 コロケとウインナー 大根とツナの炒め煮		ウインナー ツナフレーク 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 コロケ 調合油 ごま油 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 大根 にら カットわかめ	エネルギー：668kcal タンパク：17g 脂質：24.4g
16 火	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 春雨くらげ中華和え		沖縄豆腐 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) くらげ(塩蔵、塩抜き)	精白米 調合油 でん粉 はるさめ(乾) ごま さとう	玉葱 乾しいたけ 人参 ねぎ チンゲンサイ えのき きくらげ きゅうり あおさ	エネルギー：626kcal タンパク：26.6g 脂質：17g
17 水	ご飯 クリームスープ 魚のマスタード焼き ポテトサラダ		まさば(生) ハム(プレス) 普通牛乳	精白米 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 調合油	レタス みずな きゅうり 人参 クリームコーン缶 玉葱	エネルギー：703kcal タンパク：26.2g 脂質：25.8g
18 木	いなり寿司 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト		油揚げ ぶたばら 大丸かまぼこ こういか 米みそ	精白米 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	まこんぶ 人参 ねぎ きゅうり もやし	エネルギー：722kcal タンパク：27.5g 脂質：16.4g
19 金	ご飯 フルーツ チキンクリーム煮 ミックスサラダ		若鶏、もも 加工乳(濃厚) ハム(プレス)	精白米 じゃがいも フルーツカクテル	人参 玉葱 ブロッコリー レタス キャベツ ホールコーン	エネルギー：636kcal タンパク：26.4g 脂質：10.9g
22 月	チキンカツ丼 ひじき煮 みそ汁		チキンカツ だいず 焼き竹輪 米みそ	精白米 調合油 ごま(いり) グラニュー糖	キャベツ ひじき 人参 絹さや 玉葱 なめこ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：666kcal タンパク：27.4g 脂質：19.2g
23 火	ご飯 スープ 魚のカレー風味焼き スパゲティーサラダ		なまず(生) ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 薄力粉 スパゲッティ マヨネーズ	キャベツ トマト 人参 きゅうり 玉葱 セロリー トマト缶詰	エネルギー：608kcal タンパク：25.2g 脂質：16.5g
24 水	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 小松菜のお浸し		若鶏、もも 鶏卵 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 でん粉 マヨネーズ(全卵型) ドレッシング	玉葱 キャベツ 人参 トマト こまつな しめじ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：644kcal タンパク：26.6g 脂質：21.7g
25 木	カレーライス 海藻サラダ ゼリー 福神漬け		豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ ゼラチン	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング グラニュー糖	玉葱 人参 とさかのり わかめ キャベツ コーン缶詰 福神漬	エネルギー：737kcal タンパク：23g 脂質：15.5g
26 金	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ		合挽き肉 チーズ ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 マカロニ マヨネーズ	トマト キャベツ レタス 赤色トマト 人参 きゅうり ピーマン 絹さや	エネルギー：715kcal タンパク：24.4g 脂質：23.1g