



令和7年度 12月 きゅうしょくこんだてひょう



美郷南学園

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもとになる	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー 前後	おうちで食 べてほしい 食品
1 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	ホイコーロー	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ	たけのこ あおピーマン キャベツ カラーピーマン	さけ しょうが しょうゆ オイスターソース	565	乳製品
	わかめスープ	はるさめ ごまあぶら ごま	わかめ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	とりがらスープ さけ しょうゆ しお こしょう	678	豆製品
2 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	かぼちゃのひき肉フライ (プロッコリーのおかか和え)	あぶら (さとう でんぶん パンこ こむぎこ)	かぼちゃひきにくフライ (ふたにく) かつおぶし	プロッコリー (かぼちゃ たまねぎ)	しょうゆ (ウスターソース)	608	卵
	はくさい 白菜のみぞ汁		あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ぶなしめじ はくさい	にほし	730	油
3 (水)	ミニコッペパン	コッペパン					
	グラタン	あぶら バター パンこ マカロニ こむぎこ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース パセリ	コンソメ しお こしょう	658	豆製品
	やさい 野菜スープ	じやがいも	ハム	もやし にんじん ほうれんそう	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	790	豆
4 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	みそに さばの味噌煮 (ごま和え)	ごま (さとう こめこ)	さばみそに (さば みそ)	キャベツ きゅうり	しょうゆ (みりん)	551	りょくわんぱく 緑黄色 野菜
	のっぺい汁	あぶら さといも でんぶん	とりにく とうふ	だいこん しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	にほし さけ しょうが みりん しょうゆ	661	野菜
5 (金)	ハヤシライス	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう	きゅうにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ	にんにく あかワイン ケチャップ こしょう トマトピューレ しお デミグラスソース ウスターソース とりがらスープ	578	果物
	たまごのフレンチサラダ	オリーブオイル さとう	そぼろたまご まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお こしょう	694	りんご
8 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	にく 肉じゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく あおまめ	にほし しゃが しょうが さけ しょうゆ みりん	580	卵
	せんぎ 千切り大根の酢の物	さとう	こんぶ	せんぎりだいこん キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ	696	油
9 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	なんばん チキン南蛮 (ゆでキャベツ)	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	とりにく たまご	たまねぎ キャベツ	さけ しお こしょう す しょうゆ マヨネーズ	744	りょくわんぱく 緑黄色 野菜
	じる すまし汁		とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	にほし しょうゆ しお	893	野菜
10 (水)	せわりコッペパン	コッペパン					
	ミートボールの トマトクリーム煮	じやがいも バター こめこ さとう	ミートボール きゅうにく	たまねぎ にんじん エリンギ プロッコリー トマト	にんにく コンソメ ケチャップ ウスターソース しお こしょう	589	根菜
	ツナマヨサラダ		まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん コーン	マヨネーズ しお こしょう	707	ねぎ
11 (木)	ひじきごはん	こめ さとう	ひじき とりにく だいす あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	しょうゆ さけ しお		
	キャベツつくね (甘酢和え)	ごまあぶら さとう (でんぶん さとう)	キャベツつくね (とりにく かつおぶし)	もやし きゅうり (キャベツ)	す しょうゆ (しお しょうが)	556	果物
	じやがいものみぞ汁	じやがいも	みそ	だいこん にんじん ぶなしめじ こまつな	にほし	667	りんご

12 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				603 724	乳製品 
	くんじゅん 宮中トッポギ	あぶら トック さとう はちみつ ごま ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ しいだけ キャベツ あおビーマン	にんにく しょうゆ コチジャン		
	あつあ 厚揚げの中華スープ	ちゅうか ごまあぶら	あつあげ	もやし にんじん えのきだけ チンゲンサイ	とりがらスープ さけ しょうゆ しお こしょう		
15 (月)	げんりょうむぎ 減量麦ごはん	こめ むぎ				568 682	海藻 
	カレーうどん	うどん あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいだけ ながねぎ	にんにく にぼし カレールウ しお カレーご しょうゆ		
	てげてげ和え	あ ごまあぶら (さとう みずあめ)	かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん てげてげづけ (だいこん たかな らっこう)	(しょうが うめず しお) しょうゆ		
16 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				555 666	芋 
	こうやどうふ 高野豆腐の親子煮	あぶら さとう	とりにく こおやどうふ かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん だけのこ しいだけ さやいんげん	みりん しょうゆ しお にぼし		
	ごまみそ和え	さとう ごま	みそ	もやし きゅうり にんじん ほうれんそう	す しょうゆ		
17 (水)	こめこパン 米粉パン	こめこパン				566 679	根菜 
	まぐろフライ・ソース (ミニトマトのマリネ)	あぶら オリーブオイル さとう (パンこ)	まぐろフライ	ミニトマト たまねぎ きゅうり	ソース す しょうゆ しお こしょう		
	ハムとレタスのスープ		ハム	もやし にんじん えのきだけ レタス	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
18 (木)	ぶた 豚キムチーズ丼	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ もやし ほうれんそう はくさいキムチ	にんにく さけ みりん しょうゆ コチジャン	609 731	マゼパン 豆製品 
	ちゅうか 中華コーンスープ	じゃがいも ごまあぶら	わかめ	にんじん えのきだけ コーン ねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
19 (金) 冬至献立	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				572 686	乳製品 
	かぼちゃのそぼろ煮	あぶら さとう	ぶたにく だいすミート	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいだけ こんにゃく グリンピース	さけ にぼし しょうゆ みりん しお		
	かぶのゆず漬け	さとう ごま		かぶ だいこん きゅうり にんじん ゆず	す しょうゆ ゆずポンず		
22 (月)			べんとうのひ				
23 (火) 美郷の日	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				562 674	芋 
	みさと ぎゅう 美郷牛のすき焼き煮	あぶら さとう	ぎゅうにく (美郷) とうふ	にんじん はくさい しいだけ (美郷) ながねぎ こんにゃく しゅんぎく	さけ しょうゆ みりん		
24 (水) クリスマス献立	じる かきたま汁	でんぶん	かまぼこ わかめ たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	にぼし しょうゆ さけ しお		果物 
	げんりょうあか 減量赤かぶ青菜ごはん	こめ むぎ (さとう)		あかかぶあおなごはんのもと (あかかぶづけ だいこんば しそ)	(しお)		
24 (水) クリスマス献立	タンドリーチキン (ゆでブロッコリー)		とりにく ヨーグルト	たまねぎ ブロッコリー	にんにく しょうが カレーご トマトピューレ しお ドレッシング		
	とうにゅう 豆乳みそスープ	じゃがいも	ベーコン みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	とりがらスープ ようふうだし しお しょうゆ こしょう		
	セレクトデザート チョコレートケーキ	さとう こむぎこ あぶら チョコレート みずあめ	たまご		ココアパウダー	681 806	
	いちごケーキ	さとう こむぎこ みずあめ あぶら	たまご		いちごかじゅう	679 804	
	サンタさんゼリー	さとう みずあめ	とうにゅう かんてん		いちごかじゅう	684 809	

★毎日牛乳が付きます。 ★食材の出回り状況で、献立の内容を変更することがあります。

☆今月の旬 ~だいこん・かぶ・ほうれんそう・はくさい・ながねぎ・しゅんぎく・ブロッコリー・ゆず~
☆今月の地産地消 ~こんにゃく・干しいたけ・生しいたけ・ゆず・ゆずほんず・みさとぎゅう・ミニトマト~

