



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	赤の食品	緑の食品	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
		エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる			
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	なつめ 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	わかめ 海藻類
2 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	かぼちゃのひき肉 ^{ひき} フライ (ブロッコリーのおかか ^あ 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 (ぶたにく) かつおぶし	ブロッコリー (かぼちゃ たまねぎ)	しょうゆ (ウスターソース)	608	たまご 卵
	はくさい ^{はくさい} 白菜のみそ汁 ^{しる}		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	にぼし	730	たまご 卵
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 きゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース パセリ	コンソメ しお こしょう	658	マッシュ 豆製品
	やさい ^{やさい} 野菜スープ	じゃがいも	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	野菜 野菜
4 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	さばの味噌煮 ^{みそに} (ごま ^あ 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	さば 緑黄色 野菜
	のっぺい汁 ^{じり}	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	にぼし さけ しょうが みりん しょうゆ	661	たまご 卵
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	ぎゅうにく	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	たまご 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	たまご 果物
8 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	にく ^{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	にぼし さけ しょうが みりん しょうゆ	580	たまご 卵
	せんぎ ^{せんぎ} ^{だいこん} ^{すのもの} 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	たまご 卵
9 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	チキン南蛮 ^{なんばん} (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	たまご 緑黄色 野菜
	すまし汁 ^{じり}		とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	にぼし しょうゆ しお	893	たまご 卵
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 ^に	じゃがいも バター こめこ さとう	ミートボール ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー 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	コンソメ 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	たまご 根菜
11 (木)	ひじきごはん	こめ さとう	ひじき とりにく だいず 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 ^{あまず あ} (甘酢 ^あ 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	たまご 果物
	じゃがいものみそ汁 ^{しる}	じゃがいも	みそ	だいこん にんじん ぶなしめじ こまつな	にぼし	667	たまご 果物

12 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	くんじゆん 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 しいたけ キャベツ あおピーマン	にんにく しょうゆ コチジャン	603	ニッポン 乳製品
	あつあ 厚揚げの中華スープ	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	724	
15 (月)	げんりようむぎ 減量麦ごはん	こめ むぎ					
	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 しいたけ ながねぎ	にんにく にぼし カレールウ しお カレーこ しょうゆ	568	おめ 海藻
	てげてげ和え	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 てげてげつけ (だいこん たかな らっきょう)	(しょうが うめず しお) しょうゆ	682	
16 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	こうやどうふ おやこに 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 たけのこ しいたけ さやいんげん	みりん しょうゆ しお にぼし	555	佳 手
	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	666	
17 (水)	こめこ 米粉パン	こめこパン					
	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	566	コン 根菜
	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	679	
18 (木)	ぶた 豚キムチス丼	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	マク 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	731	
19 (金) 冬至 献立	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	かぼちゃのそぼろ煮	あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ 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	572	ニッポン 乳製品
	かぶのゆず漬	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	686	
22 (月)	 <h1>べんとうのひ</h1> 						
23 (火) 美郷 の日	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	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 しいたけ (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	562	佳 手
	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	674	
24 (水) クリ スマ ス 献立	げんりようあか 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 だいこんぼ しそ)	(しお)		
	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 カレーこ トマトピューレ しお ドレッシング		第 果物
	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 テ 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・しいたけ・生しいたけ・ゆず・ゆずぼんず・みさとぎゅう・ミニトマト ～



メリークリスマス

