

2025年12月 館食メニュー



日付	曜日	給食	主な材料と体内での働き		
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
1月1日	月	玄米ご飯 薩摩芋の筑前煮 しらす野菜の納豆和え 味噌汁	鶏肉 しらす干し・納豆・かつお粉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・ごぼう・イカ・ソ カラ・人参 大根・小松菜	玄米・精白米 薩摩芋・こんにゃく・油・黒砂糖 黒砂糖
2月2日	火	玄米ご飯 さばの白味噌煮 野菜こんにゃく金平 わかめスープ	サバ・味噌 わかめ・出し昆布	ショウガ 人参・ピーマン・ごぼう 玉葱・人参	玄米・精白米 三温糖 こんにゃく・ごま油・黒砂糖・丁寧 ゴマ・ごま油
3月3日	水	押し麦ご飯 根菜のトト麴煮 野菜の磯和え 味噌汁	豚肉 青のり 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・ごぼう・れんこん・ニンニク・トト水煮 ほうれん草・太もやし・人参 なめこ・玉葱	おしむぎ・精白米 里芋・自然派トマト醤・野菜油・三温糖
4月4日	木	枝豆ご飯 白身魚の和み麹焼き ★new さつま芋&ブロッコリー胡麻和え 味噌汁	塩昆布・かつお粉・いりこ 白身魚の和み麹漬け 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆 ブロッコリー 白菜・人参	おしむぎ・精白米 薩摩芋・三温糖・丁寧
5月5日	金	きのこあんかけうどん ひじきサラダ 果物	鶏肉・油あげ 芽吹き	人参・水煮きのこミックス・チゲソ菜 人参・キャベツ・太もやし・コーン りんご	うどん・片栗粉 ごま油・純米酢・三温糖・丁寧
8月8日	月	玄米ご飯 厚揚げブロッコリー風炒め さっぱりパ・イ・サラダ 味噌汁	豚肉・厚揚げ 出し昆布・だし削り・味噌	ピーマン・人参・玉葱・ニンニク・ショウガ キャベツ・胡瓜・パ・イ・チビット しめじ・かぼちゃ・玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 油・黒砂糖・ごま油・丁寧 三温糖・純米酢・油
9月9日	火	玄米ご飯 自然派オレ・カル 明治ごぼうメンチカツ 胡麻野菜炒め 味噌汁	自然派オレ・カル・明治ごぼうメンチカツ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・玉葱・人参・枝豆 切干大根・人参・青ねぎ	玄米・精白米 油・中濃ソース こんにゃく・ごま油・丁寧
10月10日	水	玄米ご飯 白身魚のリーフ風 野菜の納豆和え 味噌汁	白身魚 納豆・かつお粉 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ・ニンニク ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン 玉葱・人参	玄米・精白米 片栗粉・油・三温糖 黒砂糖
11月11日	木	押し麦ご飯 鶏の塩麹焼き 五目煮豆 味噌汁	鶏肉 蒸し大豆 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・ごぼう・イカ・ソ 大根・なめこ・小松菜	おしむぎ・精白米 塩麹・片栗粉・油 こんにゃく・油・黒砂糖
12月12日	金	ハ宝菜丼 ヨレ・風サラダ ゼリー	豚肉 のり	人参・玉葱・白菜・椎茸・チゲソ菜・コーン キャベツ・人参・胡瓜	精白米・おしむぎ・三温糖・ごま油・片栗粉 ごま油・黒砂糖・丁寧 りんごゼリー
15月15日	月	玄米ご飯 あじの香味だれ ブロッコリー豆サラダ 味噌汁	あじ ミックスピーチ わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ キャベツ・人参・コーン・ブロッコリー 玉葱・人参	玄米・精白米 片栗粉・ごま油・純米酢・三温糖・丁寧 三温糖・ソイソイ・ヨコネーズ さつまいも
16月16日	火	玄米ご飯 こだわりさつま揚げのじゃが煮 春雨サラダ 味噌汁	さつまあげ わかめ 出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・枝豆 太もやし・トト・胡瓜・コーン ごぼう・えのき・白菜・人参	玄米・精白米 じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖 春雨・丁寧・純米酢・黒砂糖・ごま油
17月17日	水	押し麦ご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜タマノ納豆 もずくスープ	豚肉 納豆・かつお粉 もずく・豆腐・だし削り・出し昆布	ピーマン・玉葱・ショウガ 小松菜・人参・タマノ 玉葱・青ねぎ	おしむぎ・精白米 油
18月18日	木	薩摩芋ご飯 さば塩焼き 彩り根菜煮 味噌汁	いりこ サバ 油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	大根・豚・チャ・人参・れんこん・イカ・ソ 人参・なめこ	おしむぎ・精白米・薩摩芋・丁寧 黒砂糖
19月19日	金	ミートスパゲッティー 海藻サラダ 果物	豚ミンチ・大豆ミンチ・味噌 しらす干し・わかめ	玉葱・人参・ショウガ・トト水煮 キャベツ・太もやし・人参 バカラ	ミートスパゲッティー・三温糖・片栗粉 ごま油・純米酢・黒砂糖
22月22日	月	玄米ご飯 自然派バーグ 栄養いっぱい煮物 味噌汁	野菜バーグ 芽吹き・高野・出し昆布・いりこ 出し昆布・だし削り・味噌	人参・切干大根・イカ・ソ かぼちゃ・えのき・人参	玄米・精白米 中濃ソース 黒砂糖
23月23日	火	玄米ご飯 さわらの生姜煮 野菜ゆかり納豆和え 味噌汁	さわら 納豆 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ 太もやし・人参・チゲソ菜・ゆかり 玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖 黒砂糖
24月24日	水	押し麦ご飯 厚揚げチャツブール マカロニ和風サラダ 煮干し粉入り味噌汁	豚肉・厚揚げ・かつお節 塩昆布 出し昆布・だし削り・いりこ・味噌	玉葱・人参・にら 胡瓜・人参・コーン 小松菜・かぶ・えのき	おしむぎ・精白米 ごま油・黒砂糖 マカロニ・ソイソイ・ヨコネーズ
25月25日	木	玄米ご飯 鮭の磯焼き 五目白和え 味噌汁	鮭・青のり 豆腐・芽吹き・白味噌 出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ 小松菜・人参 なめこ・玉葱・人参	玄米・精白米 こんにゃく・ねりゴマ・三温糖 麩
26月26日	金	冬野菜カレー パ・リ・パ・リ・サラダ ゼリー	大豆ミンチ	白菜・大根・玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・人参・胡瓜	おしむぎ・精白米・薩摩芋・油・ソース・塩・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ぶどうゼリー