

2025年12月 昼食メニュー



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	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・インゲン かう・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	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	しょうが 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・ごま ごま・ごま油
3	水	押し麦ご飯 根菜のトマト煮 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・トマト水煮 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・自然派トマト糖・お豆腐・油・三温糖
4	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・ごま
5	金	きのこあんかけうどん ひじきサラダ 果物	鶏肉・油あげ 芽ひじき	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・ごま
8	月	玄米ご飯 厚揚げポルキ風炒め さっぱりパインサラダ 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・しょうが キャベツ・胡瓜・パインビーツ しめじ・かぼちゃ・玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 油・黒砂糖・ごま油・ごま 三温糖・純米酢・油
9	火	玄米ご飯 自然派カリフォルニア 明治ごぼうメンチカツ 胡麻野菜炒め 味噌汁	自然派カリフォルニア 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・ごま
10	水	玄米ご飯 白身魚のフリット風 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	しょうが・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	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・インゲン 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	金	八宝菜丼 チョレギ風サラダ 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・ごま りんごゼリー
15	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 ミックスベーツ わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	しょうが 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・ごま 三温糖・ノンエッグマヨネーズ さつまいも
16	火	玄米ご飯 こだわし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・トマト・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・ごま・純米酢・黒砂糖・ごま油
17	水	押し麦ご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜たっぷり納豆 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・しょうが 小松菜・人参・ゆかり 玉葱・青ねぎ	おしむぎ・精白米 油
18	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・かぶ・人参・れんこん・インゲン 人参・なめこ	おしむぎ・精白米・薩摩芋・ごま 黒砂糖
19	金	ミートパゲッティ 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・しょうが・トマト水煮 キャベツ・太もやし・人参 バナナ	ミートパゲティ・三温糖・片栗粉 ごま油・純米酢・黒砂糖
22	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 芽ひじき・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・インゲン かぼちゃ・えのき・人参	玄米・精白米 中濃ソース 黒砂糖
23	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	しょうが 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	水	押し麦ご飯 厚揚げちゃんぽん わかめ和風サラダ 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 わかめ・ノンエッグマヨネーズ
25	木	玄米ご飯 鮭の磯焼き 五目白和え 味噌汁	鮭・青のり 豆腐・芽ひじき・白味噌 出し昆布・だし削り・味噌	しょうが 小松菜・人参 なめこ・玉葱・人参	玄米・精白米 こんにゃく・ねぎゴマ・三温糖 麩
26	金	冬野菜カレー パプリカサラダ 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・お豆腐・お茶・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ぶどうゼリー