

令和7年度 12月予定献立表



16日は
「ゆりはま
うまいデー」

今月の
地産地消食材

こめ・ぎゅうにゅう・いわし・さば・はまち・だいこん・キャベツ・だけのこ・チンゲンサイ・にんじん・こまつな・あおねぎ・しろねぎ・しいたけ・とりにく・ぶたにく・ぎゅうにく・ベーコン・ハム・ウインナー・あつあげ・こまつな・だいす・とうふ・あぶらあげ・あつあげ・みそ・こんにゃく・なし

日	曜日	主 食	牛乳	主 菜	副 菜	おもに 体をつくる		おもに 体の調子を整える		おもに エネルギーのもとになる	
						たんぱく質	無糖質	ビタミン・無糖質		炭水化物	脂質
						魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ		米・パン・めん いも・さとう	油・バター
1	月	ごはん	牛乳	白身魚のねぎソース	なっとうサラダ いものこ汁	とりにく なっとう メルルーサ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん しろねぎ	こめ さとう てんぷん さといも	あぶら こまあぶら マヨネーズ
2	火	ごはん	牛乳	だいずのトマトに	しらすあえ マカロニスープ	ハム だいす とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう しらす こんぶ	ピーマン にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ もやし しろねぎ	こめ さとう てんぷん マカロニ じゃがいも	オリーブあぶら
3	水	ごはん	牛乳	わふうハンバーグ	りんごサラダ ハヤシチュー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ りんご	こめ じゃがいも さとう てんぷん じゃがいも	あぶら オリーブあぶら
4	木	ごはん	牛乳	かぼちゃフライ	フルーツあんぱん たんたんめん	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にら かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ しいたけ もやし とうもろこし パイン もも	こめ パン こむぎ ラーメン ゼリー	ごま あぶら こまあぶら
5	金	ごはん	牛乳	はまちのみそ焼き	マーボーながいも こうやどうふのみそ汁	はまち みそ ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ だいこん しろねぎ ごぼう えのきだけ	こめ さとう なかいも	ごまあぶら
8	月	ごはん	牛乳	いわしのうめ	れんこんのあまからいため ほうとう汁	いわし みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にら にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが れんこん だいこん はくさい しめじ	こめ さとう うどん てんぷん	ごまあぶら
9	火	ごはん	牛乳	コロッケ	ドライカレー にくだんごスープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく ひよこめ	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん もやし	こめ じゃがいも こむぎ パン	あぶら
10	水	ごはん	牛乳	さばのバジル焼き	おかかあえ はくさいのクリームに	さば ベーコン とうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう	パセリ バジル こまつな にんじん	キャベツ しろねぎ はくさい	こめ さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら
11	木	ごはん	牛乳	しゅうまい	だいこんのうま 冬キャベツのスープ	みそ ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが れんこん キャベツ こんにゃく	こめ さとう てんぷん こむぎ じゃがいも	ごまあぶら
12	金	ごはん	牛乳	ハムカツ	さつまいもサラダ もずくのみそ汁	ハム みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん もやし	こめ さつまいも じゃがいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング
15	月	ごはん	牛乳	マスのチーズ焼き	ブロッこんぶ みそラーメン	マス ハム ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん あおねぎ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ はくさい だけのこ	こめ ラーメン	あぶら こまあぶら オリーブあぶら
16	火	ごはん	牛乳	だいがくいも	チャプチェ かぶのみそ汁	みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ はくさい かぶ しろねぎ なし	こめ さとう はるさめ さつまいも	あぶら こまあぶら
17	水	ごはん	牛乳	ささみのコーンフ레이크焼き	にびたし しょうがたまごスープ	たまご とりにく あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	はくさい しょうが だいこん だけのこ しいたけ	こめ さとう はるさめ コーンフ레이크	マヨネーズ こまあぶら
18	木	ごはん	牛乳	いわしのあますかけ	じゃがいものそぼろに はんぺんのすまし汁	いわし とうふ とりにく はんぺん さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	しょうが はくさい えのき しろねぎ レモン	こめ さとう こむぎ てんぷん じゃがいも	あぶら
19	金	ごはん	牛乳	ポークフランク	だいこんのゆずかあえ 冬やさいかレー	とりにく フランクフルト	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ れんこん ごぼう ゆず りんご	こめ じゃがいも	あぶら
22	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ	かぼちゃサラダ みぞれ汁 クリスマスデザート	とうふ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん あおねぎ	にんにく しょうが はくさい だいこん しめじ とうもろこし	こめ てんぷん ゼリー	あぶら マヨネーズ
23	火	ごはん	牛乳	焼きししゃも	ブロッコリーとチーズの白あえ かす汁	ししゃも みそ とうふ はまち かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう しろねぎ	こめ さといも	オリーブあぶら