^{令和7年度} 12月予定献立表



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・たけのこ・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・だいず・とうふ・あぶらあげ・あつあげ・みそ・こんにゃく・なし

日 日 日 日 日 日 日 日 日 日		曜日	主 食	牛乳	主 菜	副菜	おもに 体をつくる たんぱく質 無機質		おもに 体の限子を整える ピタミン・無機質		おもに エネルギーのもとになる 炭水化物 脂質	
1 月 ごはん 集 だいずのトマトに							魚・肉・たまご	牛乳・乳製品			米・パン・めん	油・パター
1	4			牛	ウ自みのかぎょう	なっとうサラダ	とりにく	にんじん キャベツ だいこん		こめ	あぶら	
2 火 ごはん 生 だいずのトマトに マカロニスープ こうさい こうさい こうさい できたい できたい できたい できたい できたい できたい できたい できた	'	Э	Clan	乳	日夕黒のねるソース	いものこ汁	メルルーサ				でんぷん	ごまあぶら マヨネーズ
2 X Claim				#		しらすあえ					さとう	
3 水 ではん 中	2	火	こはん		たいものレイトに	マカロニスープ	とりにく				マカロニ	オリーブあぶら
1				#	4-7-112.113	りんごサラダ	とりにく				じゃがいも	あぶら
4 ★ ごはん 単乳 かぼちゃフライ たんためん たくごの ちゅうにゅう たんだく しょうか こうかとう からかが たんだん はまちのみそ焼き こうやとうふのみそ汁 たっとの たんじん 見かい たんだく しょうか こうか こうかとうふのみそ汁 たっとの たんじん 鬼 いかしのうめに ほうとう あらかがっ たんだん 鬼 いかしのうめに ほうとう からかが なった しょうか こうか とうから しょうか こうか とうから しょうか こう しょうか こう	3	JK	こはん	乳	わぶつハンハーク	ハヤシシチュー		きゅうにゅう		にんにく しめじたけ りんご	でんぷん	オリーブあぶら
	4	木	ごはん	牛乳	かぼちゃフライ	フルーツあんにん	ぶたにく			たまねぎ にんにく キャベツ しいたけ	パンこ	ごま あぶら
5 金						たんたんめん		さゆつにゆつ		もやし とうもろこし	ラーメン	あいら ごまあぶら
10 水 にはん 中	_			#	L++- ~ 7. ~ 1. +-	マーボーながいも			あおわぎ		こめ	
8 月 ごはん 事 いわしのうめに ほうとう計 あっしょう たんじん かっしゅう はくさい しものだい にんだん にったい かんかん からかけ はくさい しゅうまい こしゅうまい さっまいもサラダ もずくのみそ計 からのみそ計 からのかん でしたい にんしん としょうが にいたん としょうか にいたん せいし とうが にいたん としょうか にいたん せいし とうが にいたん としょうか にいたん せいし とうが にいたん としょうか にならい にんしん といんし にない にいたけい こんしん といんしん としょうか にならい にいたけい こんしん といんしん といろい こんしん ことり こんしん といろい こんしん ことの ことのい こんしん ことのい こんしん ころい こんしん ことり ことのい こんしん ことのい こんとく しょうが しゃかい もくさい かにもん ことのい こんとく しょうが しゃかい もくさい かにもん ことのい こんとく しょうが しゃかい もくさい かにもん ことのい こんとく しょうが しゃかい ちょう いけらい しゃかい もくさい たいこん ことのい こんとく しょうが しゃかい ちょうい こんとく しょうが しゃかい ちょうい こんとく しょうが しゃがい もくさい たいこん ことのい こんとく しょうが しゃがい もくさい たいこん こんとく しょうが しゃがい もくさい たいこん こんとん こんしん こんとん こんしん ころい こんとん こんしん こんしん ころい こんしん こんしん こんしん ころい こんとん こんしん ころいん こんしん ころいん こんとん こんしん ころい こんとん こんしん こんとん こんしん ころい こんとん こんとん こんとん こんとん こんとん こんとん こんとん こんと	5	鈕	こほん		はよりのみを焼き	こうやどうふのみそ汁	ぶたにく	きゅつにゅつ		だいこん しろねぎ	さどっ ながいも	ごまあぶら
日 日 日 日 日 日 日 日 日 日				4	1340	れんこんのあまからいため					こめ	
9 火 ごはん	8	月	こはん		いわしのつめに	ほうとう汁	ぶたにく	きゅうにゅう			うどん でんぷん	ごまあぶら
10 水 ごはん 単乳 「ひからおけ です です です です です です です で		火	ごはん		コロッケ	ドライカレー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう		にんにく しょうが	こめ	
10 水 ごはん 中乳 さばの/パシル焼き だいこんのうまに かきのうにゅう だいこんのうまに をきゅべつのスープ でいた でいたした でいたいたした でいたいたいたいたした でいたいたいたいたした でいたいたいたいたいたいたいたい でいたいたした でいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいた	9					にくだんごスープ	ぎゅうにく			たまねき たいこん もやし	こむぎこ	あぶら
11 本	10 水	-1.			さばのバジル焼き	おかかあえ		ベーコン うにゅう ぎゅうにゅう	バジル こまつな		さとう	あぶら オリーブあぶら
11 本		水	こはん			はくさいのクリームに	とうにゅう					
12 金		_		4	1 = +1.	だいこんのうまに			にんじん		さとう	
12 金	11	^	CIAN	乳	しゅうまい	冬きゃべつのスープ		さゆつにゆつ		しろねぎ キャベツ	こむぎこ	ごまあぶら
15 月	10	_	- 4; - 4 /	4	1) 1, +>>	さつまいもサラダ		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり		あぶら マヨネーズ
15 月	12	並	Clan	乳	NANY	もずくのみそ汁						マヨネース ドレッシング
16 別	7.5	0	→ + 4	4	ファのチェブ焼き	プロッこんぶ				キャベツ たまねぎ	こめ	あぶら
16 火 ごはん 牛乳 だいがくいも かぶのみそ汁 だがにく あっあげ ぎゅうにゅう にんじん ヒーマン たまねぎ はくざい はるきめ さとう さとう さとう さとう さとう さらかっまいも でいたしん とりにく あっあらあが まゅうにゅう にんじん チンゲンサイ にんじん チングンレーク にんじん チングンレーク にんじん ゲリンピース にんじん ゲリンピース にんじん でんらん でんじん プリンピース でんじん でんじん プリンピース でんじん でんじん でんじん でんじん でんじん でんじん でんじん プリンピース でんじん でんじん でんじん プリンピース でんじん でんじん プリンピース でんじん でんじん プリンピース でんじん でんじん プリンピース でんじん ブロッコリー れんこん ごぼう ゆす りんご でんじん ブロッコリー かぼちゃ サラダ でんじん ブロッコリー かばちゃ けっとん でんらく でんじん ブロッコリー なくさい だいこん でんじん ブロッコリー なくさい だいこん でんじん ブロッコリー なくさい だいこん でんじん ブロッコリー でんじん でんじん ブロッコリー でんじん でんじん	15	Я	Clan	乳	マスのテース焼き	みそラーメン	ぶたにく	テース こんぶ	めおねさ ブロッコリー			ごまあぶら オリーブあぶら
17 水	16	NI/		4	だいがくいま	チャプチェ	みそ	≠ 435.43	にんじん	にんにく しょうが		あぶら
17 水 ごはん 午 ごはん 中乳 ささみのコーソフレーク焼き しょうがたまごスープ しょうがたまごスープ しょうがたまごスープ しゅがいものそぼろに はんぺんのすまし汁 にんじん グリンピース にんじん グリンピース しょうが こんにゃく はんぶん さつまあげ さつまあげ とりにく はんぺんのすまし汁 だいこんのゆずかあえ とりにく フランクフルト でいこん たまねぎ れんごん ごぼう ゆず りんご とりにく フランクフルト でいこん たまねぎ れんごん ごぼう ゆず りんご とりにく フランクフルト とりにく フェッコリー しょうが はくさい だいこん たまねぎ れんごん ごぼう ゆず りんご とうぶん にんじん フェッコリー なくさい だいこん できない だいさん だけん だけん だいさん だいさん だいがん だいがん だいがん だいがん だいがん だいがん だいがん だいが	16	×	_I&/U	乳	15010//010	かぶのみそ汁	あつあげ	.く さ ゆうにゅう	ピーマン		はるさめ	ごまあぶら
18 木 ごはん 中乳 いわしのあまずかけ じゃがいものそぼろに はんぺんのすまし汁 だいこんのゆずかあえ とりにく フランクフルト でんじん プリンピース にんじん プロッコリー かぼちゃサラダ とりにく フランクフルト きゅうにゅう にんじん プロッコリー かばちゃサラダ とうふ とりにく フランクフルト だいこん だまねぎ れんこん ごぼう ゆす りんご じゃがいも	17	71	-1+4	4	ささ2のコーンフリューク核キ	にびたし	とりにく	ギ ゅうにゅう		はくさい しょうが	こめ さとう	マヨネーズ
18 本		<i>3</i> \	C16/U	乳	ここののコーフフレーフがさ	しょうがたまごスープ	あつあげ	2000000			はるさめ	ごまあぶら
はんべんのすました さつまあげ さつまあげ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも だいこんのゆずかあえ とりにく フランクフルト ざゅうにゅう こんぶ だいこん たまねぎ れんこん ごぼう ゆず りんこ しゃがいも かぼちゃサラダ とうふ とうぶ とうぶ とうぶ とうぶ とうぶ とうぶ とうぶ とうぶ とりごと とうぶ とりごと とうぶ とりごと とうぶ とりごと とうぶ とうぶ とうぶ とうぶ とうぶ とうぶ とうぶ とうぶ とうぶ とりごと とうぶ とりごと とうぶ とりごと とうぶ とりごと とうぶ とりごと とうぶ とりごと とりごと とりごと とりごと とりごと とりごと とりごと とうぶ とりごと とうぶ とりごと とりごと とりごと とりごと とりごと とりごと とりごと とりごと とうぶ とりごと とうぶ とりごと とりごと とうぶ とりごと とうぶ とりごと とりごと とりごと とりごと とりごと とりごと とうぶ とりごと とうぶ とりごと とりごと とりごと とりごと とうぶ とりごと とりごと	18	木	ごはん	牛乳	いわしのあまずかけ	じゃがいものそぼろに	とうふ	とうふ	にんじん	しょうが こんにゃく	さとう	あぶら
19 金 ごはん 中 ポークフランク 冬やさいカレー とりにく フランクフルト きゅうにゅう にんじん れんこん ごぼう ゆす りんご しゃがいも かぼちゃサラダ とうふ とうふ だいこん はくさい だいこん である						はんぺんのすまし汁	はんぺん		グリンピース	しろねぎ レモン	でんぷん	פונונש
多やさいカレー かぼちゃサラダ にんにく しょうが こめ はくさい だいこん でんだん	10		ごはん.		ポークフランク	だいこんのゆずかあえ		ぎゅうにゅう	こまつな	だいこん たまねぎ		あぶら
20 日 -	19	312	Clan	乳	N=97779	冬やさいカレー	フランクフルト		プロッコリー	ゆず りんご	じゃがいも	פונונט
20 日 ごけん 午 といのからおげ ファンカム といじ まゅうにゅう だいさん でんじん でんじん						かぼちゃサラダ				にレン 1 . ミ が		
	22	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ	みぞれ汁	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん しめじたけ	でんぷん	あぶら マヨネーズ
クリスマスデザート						クリスマスデザート				こうもうこし		
プロッコリーとチーズの白あえ ししゅも みそ きゅうにゅう にんじん だいこん しょうが こめ	22	\liz	<u>-</u> ++		体キリュナ	プロッコリーとチーズの白あえ	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しょうが	こめ	オロ. ブキのこ
23 火 ごはん 乳 焼きししゃも かす汁 とうふ はまち かつおぶし としん しょうか さといも さといも まち かつおぶし としん しょうか さといも まち かっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっ	∠ଏ	火	こはん		一 焼きししやも	かす汁	はまち					オリーブあぶら