

令和7年度

# 12月 予定献立表

～ 12月の給食目標 「冬の食生活と健康を考えよう」 ～

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。  
そのためには、1日3食しっかり食べ、適度な運動をし、十分な睡眠をとりましょう。  
裏面の食育だよりでは、寒さに負けない体をつくるための3つのポイントを詳しく紹介しています。



※献立は入荷の都合により、変更することがあります。ご了承ください。伊達高等養護学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>呉汁</li><li>魚のネギみそ焼き</li><li>ひじきのおひたし</li><li>牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>きんぴら丼</li><li>みそ汁</li><li>大根サラダ</li><li>牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>カレーラーメン</li><li>きな粉ポテト</li><li>デザート</li><li>牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>中華スープ</li><li>麻婆豆腐</li><li>ナムル</li><li>牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>食パン</li><li>チョコクリーム</li><li>ミネストローネ</li><li>照り焼きチキン</li><li>コーンクリームサラダ</li><li>牛乳</li></ul>
エネルギー：757kcal たんぱく質：43.0g 脂質：18.9g 塩分：3.2g	エネルギー：755kcal たんぱく質：31.9g 脂質：22.9g 塩分：1.8g	エネルギー：742kcal たんぱく質：28.0g 脂質：25.7g 塩分：2.2g	エネルギー：736kcal たんぱく質：30.9g 脂質：22.4g 塩分：3.3g	エネルギー：785kcal たんぱく質：35.2g 脂質：34.4g 塩分：4.5g
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>けんちん汁</li><li>鶏肉のマーマレード焼き</li><li>なめ茸和え</li><li>牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>中華スープ</li><li>豆腐のオイスターソース煮</li><li>棒々鶏サラダ</li><li>牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>親子うどん</li><li>ちくわの磯辺揚げ</li><li>オレンジ</li><li>牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>豚汁</li><li>かれのいの竜田揚げ</li><li>ボン酢和え</li><li>牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ツナピラフ</li><li>ビーンズスープ</li><li>ごまドレサラダ</li><li>牛乳</li></ul>
エネルギー：696kcal たんぱく質：34.9g 脂質：15.1g 塩分：3.0g	エネルギー：748kcal たんぱく質：35.1g 脂質：21.6g 塩分：3.3g	エネルギー：816kcal たんぱく質：35.1g 脂質：25.9g 塩分：7.9g	エネルギー：820kcal たんぱく質：40.5g 脂質：23.8g 塩分：3.4g	エネルギー：699kcal たんぱく質：28.3g 脂質：22.0g 塩分：3.1g
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>高野豆腐汁</li><li>豚肉の生姜煮</li><li>おかか和え</li><li>牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>みぞれ汁</li><li>さばのソース焼き</li><li>のり酢和え</li><li>牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>みそラーメン</li><li>揚げ餃子</li><li>はちみつレモンゼリー</li><li>牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>根菜汁</li><li>鶏肉のチーズ焼き</li><li>梅和え</li><li>牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>コーンピラフ</li><li>切干大根のスープ</li><li>ほうれん草のサラダ</li><li>牛乳</li></ul>
エネルギー：707kcal たんぱく質：31.9g 脂質：15.8g 塩分：2.7g	エネルギー：782kcal たんぱく質：42.5g 脂質：23.2g 塩分：3.1g	エネルギー：794kcal たんぱく質：30.7g 脂質：24.9g 塩分：5.4g	エネルギー：688kcal たんぱく質：36.2g 脂質：16.5g 塩分：2.5g	エネルギー：684kcal たんぱく質：19.1g 脂質：22.5g 塩分：3.9g
22	23	24 クリスマス献立	<div>12月24日は クリスマス献立</div>	
<ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>みそ汁</li><li>角揚げのみそ煮</li><li>ごま和え</li><li>牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>豚キムチ丼</li><li>みそ汁</li><li>ナムル</li><li>牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ビーフハヤシライス</li><li>ミルクスープ</li><li>イタリアンサラダ</li><li>デザート</li><li>牛乳</li></ul>		
エネルギー：885kcal たんぱく質：35.9g 脂質：33.1g 塩分：3.7g	エネルギー：707kcal たんぱく質：31.4g 脂質：18.3g 塩分：2.3g	エネルギー：972kcal たんぱく質：32.7g 脂質：35.6g 塩分：5.0g		