



2025年度

12月 献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名			主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)
					肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)
1	月	ごはん	牛乳	野菜かき揚げ 天丼のたれ みそけんちん汁 ツナサラダ	豆腐 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	米 こんにやく 里芋	油 ドレッシング	755 19.3 29.4 2.5
2	火	食パン	牛乳	ブレーンオムレツ フルーツクリーム カレースープ	鶏卵 ウインナー ミックスビーンズ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ みかん パイン	食パン じゃがいも	油 カレールウ ホイップクリーム	747.8 22.7 42.1 2.8
3	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 沢煮汁 和風ポテトサラダ みかん	さば 鶏肉 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん	大根 たけのこ しいたけ ごぼう ねぎ 玉ねぎ みかん	米 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	667.2 23.6 19 1.7
4	木	コッペパン いちごジャム ミルメーク	牛乳	タンドリーチキン ミネストローネ キャベツとパプリカのサラダ	鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ にんにく キャベツ	コッペパン いちごジャム マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	673.8 25.6 32.3 2.6
5	金	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 ショールンボー パンサンズー	ショールンボー 豆腐 豚ひき肉	牛乳	にら にんじん	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	米	油 ごま油 ドレッシング	799.6 28.6 29.3 2.3
8	月	ごはん 瀬戸風味	牛乳	五目厚焼き卵 筑前煮 大根となめこのみそ汁	瀬戸風味 鶏卵 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ しいたけ ごぼう れんこん なめこ 大根	米 こんにやく	油	668.7 25.4 20.2 2.4
9	火	バーガーパン	牛乳	メンチカツ ミニソース かぼちゃのシチュー ゆで野菜 アセロラミルク	メンチカツ ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ コーン キャベツ	バーガーパン じゃがいも アセロラミルク	油 バター シチューの素 ドレッシング	714.1 21.8 32 2.8
10	水	《旬の食材献立》 ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き スキージ かぶのサラダ	ぶり 豚肉 ロースハム	牛乳 昆布	にんじん	大根 ごぼう ねぎ かぶ ゆず きゅうり	米 里芋 こんにやく	油	662.2 27.8 19.6 2.2
11	木	ボロネーゼ 粉チーズ	牛乳	スペイン風オムレツ 彩サラダ 原宿ドッグ	粉チーズ 鶏卵 豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー	スパゲッティ 原宿ドッグ	油 バター ハヤシルウ ドレッシング	705.4 29 30.3 2.4
12	金	ごはん	牛乳	豚丼 まろやかみそ汁 ほうれん草ともやしのおひたし	豚肉 豆乳 かつお節	牛乳	にんじん 万能ねぎ ほうれん草	玉ねぎ 大根 ごぼう しいたけ もやし	米 しらたき 里芋	油	714.1 26 21.9 2.4
15	月	ごはん	牛乳	春巻 ミニしょうゆ チゲスープ 野菜炒め	春巻 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ピーマン	大根 キャベツ ねぎ にんにく 白菜キムチ たけのこ	米	油	722.8 23.7 25.7 2
16	火	米粉パン ミックスジャム	牛乳	チキンバジル焼き トマトスープ グリーンサラダ かぼちゃプリン	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー アスパラ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米粉パン ミックスジャム じゃがいも かぼちゃプリン	油 ドレッシング	688.6 25.2 34 2.6
17	水	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 すいとん汁 海藻サラダ	いわし 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 ねぎ もやし キャベツ	米 すいとん	油 ドレッシング	698.8 25.6 17.4 1.9
18	木	黒食パン はちみつ&マーガリン	牛乳	ロールキャベツ ポトフ風スープ アスパラとベーコンのソテー	豚ひき肉 ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラ ブロッコリー パプリカ	キャベツ 玉ねぎ にんにく	黒食パン はちみつ じゃがいも	マーガリン 油 オリーブ油 ハヤシルウ	643.5 21.2 34.2 2.7
19	金	ナン	牛乳	キーマカレー マカロニサラダ ソフトクリームヨーグルト	豚ひき肉 大豆 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ナン マカロニ	油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	681 30.4 30.7 2.8
22	月	《冬至の日献立》 ごはん	牛乳	野菜いろいろ肉団子 根菜たっぷり田舎汁 さっぱりサラダ ゆずゼリー	豚ひき肉 鶏肉 豆腐 ロースハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ キャベツ みかん ゆず	米 里芋 こんにやく	油 ドレッシング	707.1 24.2 19.5 1.5
23	火	クロワッサン ソフトチョコ	牛乳	アンサンブルエッグ チキンビーンズ アスパラとコーンのサラダ	鶏卵 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト アスパラ	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	クロワッサン ソフトチョコ じゃがいも ペンネ	油 ドレッシング	669.3 22 33.1 2.1
24	水	《クリスマス献立》 バレンシア (スペイン風ピラフ)	牛乳	フライドチキン ブラウンシチュー カラフルサラダ(クリスマスバージョン) シーザードレッシング クリスマスデザート	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー	米 じゃがいも ケーキ	油 ハヤシルウ ドレッシング	874.7 29.1 30.4 3.1

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

旬の食材【鰯(ぶり)】

師走(12月)の頃に、最も脂がのっておいしくなることから、魚へんに師と書いて、「鰯(ぶり)」と名付けられたともいわれています。

「ぶり」は、成長段階によって呼び名を変える出世魚です。地方によって呼び名が変わりますが、関東では『わかしーいなどーわらさーぶり』の順に、関西では、『つばす→まち→めじろ→ぶり』の順にその名前を変えていきます。縁起のよい「ぶり」はお祝いの席でも登場します。大みそかの祝いの膳に上げる魚を年取り魚といいますが、西日本の年取り魚といえは「ぶり」が定番です。

