



令和7年12月

献立表

献立に使われている
材料などを確認する
場合は裏面で

月	火	水	木	金
1 麦ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜ソテー かぶのスープ 牛乳 746 kcal	2 ゆかりご飯 肉うどん あじチーズフライ 大根の酢の物 牛乳 820 kcal	3 麦ご飯 南蛮漬け 浦上そば けんちん汁 牛乳 823 kcal	4 期末考査1日目 ご飯 松風焼き もやしと ウィンナーのソテー くじら汁 牛乳 789 kcal	5 期末考査2日目 ガパオライス フルーツなます クイッティオスープ (タイ料理) 牛乳 746 kcal
8 期末考査3日目 ご飯 魚の梅みそ焼き 冬瓜のそぼろ あんかけ つみれ汁 牛乳 746 kcal	9 期末考査4日目 かつ丼 うの花炒り わかめスープ 牛乳 906 kcal	10 期末考査5日目 皿うどん 揚げしゅうまい ほうれん草の ごま和え びわゼリー 牛乳 769 kcal	11 ご飯 酢鶏 春雨スープ 牛乳 887 kcal	12 ハヤシライス ポテトサラダ ミルクプリン 牛乳 967 kcal
15 五目そぼろご飯 麻婆春雨 中華スープ 牛乳 820 kcal	16 ご飯 クリームシチュー 南瓜コロッケ コールスロー サラダ 牛乳 919 kcal	17 ご飯 鯨と野菜の ピリ辛炒め 春雨サラダ 中華スープ 牛乳 914 kcal	18 ご飯 魚の梅干煮 ほうれん草と もやしのごま和え 豚汁 牛乳 723 kcal	19 シーフードカレー 蒸鶏のサラダ みかん 牛乳 846 kcal
22 冬至メニュー 手巻きご飯 南瓜のかか煮 ゆずみそうどん 牛乳 883 kcal エネルギー	23 校内競技大会 ご飯 家常豆腐 ニラ卵スープ ミニ肉まん 牛乳 898 kcal エネルギー	24 【終業式】 アラビアータ 南瓜のグラタン オニオンスープ クリスマスデザート 牛乳 816 kcal エネルギー	 新年の給食は 1月8日から 始まります。	

※天候や仕入れの都合により、献立は予告なく一部変更することがあります。

月平均エネルギー: 834 kcal

☆☆☆食堂や廊下に掲示してあるとおり、給食の申込と取消の期日は次のようになっています☆☆☆

毎月分 前月の15日までに申込書、前月の2日までに取消願を提出 例: 1月分を申し込む場合は12月15日まで

『冬至』と食べ物

冬至は、1年のうちで昼間が最も短く、夜が最も長い日です

冬至を過ぎると次第に日長くなります。冬至にまつわる食べ物には、「かぼちゃ」や

「ゆず」があります。ビタミン豊富な「かぼちゃ」は煮物などの料理で食べ、「ゆず」はお風呂に入れてゆず湯にしましょう。



今年は

12月
22日