

[1 2 月 献 立 表]

2025年12月

川村中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2 火	かてめし	麦茶	豚肉のつけ焼き キャベツとえのきのごま和え じゃがいもとほうれん草の味噌汁	鶏肉、刻み昆布、豆腐、油揚げ、 豚肉、味噌	精白米、砂糖、ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、干し椎茸、 しょうが、にんにく、キャベツ、 えのきたけ、ほうれんそう、玉葱	582 kcal 28.9 g 16.6 g
3 水	パンズパン	○	フライドチキン ポイルキャベツ 野菜スープ アセロラゼリー	牛乳、鶏肉	パンズパン、片栗粉、薄力粉、油、 じゃがいも	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、 にんじん、ほうれんそう、 アセロラゼリー	701 kcal 28.8 g 32.3 g
4 木	ごはん	麦茶	銀ひらすの変わり西京焼き 切干大根の炒め煮 白玉汁	シルバー、味噌、油揚げ、鶏肉	精白米、ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、バター、油、白玉	切干しだいこん、にんじん、 さやいんげん、しょうが、だいこん、 干し椎茸、えのきたけ、こまつな	648 kcal 27.1 g 20.2 g
5 金	みそラーメン	○	いかと野菜のチヂミ(しょうゆ) 大根サラダ(胡麻ドレ) はちみつレモンゼリー	豚肉、味噌、牛乳、チヂミ	中華めん、油、ごま油、 胡麻クリーミードレッシング、 はちみつレモンゼリー	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、ねぎ、にら、だいこん、 きゅうり、キャベツ	722 kcal 29.8 g 13.6 g
8 月	ごはん	麦茶	野菜と豚肉のしょうが炒め ツナサラダ(香味玉葱ドレ) 豆腐と油揚げの味噌汁	豚肉、ツナ、油揚げ、豆腐、味噌	精白米、油、砂糖、片栗粉、 香味玉葱ドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、ピーマン、 キャベツ、ねぎ、ほうれんそう	622 kcal 24.1 g 22.1 g
9 火	しっぽううどん	○	かつおカツ 寒天入りサラダ (胡麻ドレ) ソフル元気ヨーグルト	鶏肉、油揚げ、牛乳、カツおカツ、 わかめ、寒天、ヨーグルト	うどん、油、 胡麻クリーミードレッシング	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	744 kcal 34.7 g 20.8 g
10 水	ごはん	○	中華風ローストポーク パンサンヌー(塩中華ドレ) 中華たまごスープ	牛乳、豚肉、卵	精白米、ごま、ごま油、春雨、 塩中華ドレッシング、片栗粉	玉葱、しょうが、にんにく、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 ほうれんそう	702 kcal 32.6 g 22.8 g
11 木	キャロットロール	○	鶏肉のディアブル マセドアンサラダ (イタリアンドレ) ミートボールスープ	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、チキンボール	キャロットロール、パン粉、 オリーブ油、じゃがいも、薄力粉、 イタリアンドレッシング、油	にんじん、きゅうり、とうもろこし、 玉葱、ほうれんそう	718 kcal 39.4 g 32.8 g
12 金	オムライス	麦茶	コールスローサラダ (コールスロドレ) ABCスープ いちごスティックケーキ	鶏肉、卵、ベーコン	精白米、油、 コールスロードレッシング、 マカロニ、じゃがいも、 いちごスティックケーキ	トマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、玉葱、 こまつな	666 kcal 19.9 g 25.2 g
15 月	ごはん	○	豆腐のチャンプル キャベツと枝豆のサラダ (和風ドレ) わかめスープ	牛乳、豚肉、豆腐、卵、かつお、わかめ	精白米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、 和風ドレッシング、ごま	にんじん、玉葱、もやし、キャベツ、 えだまめ、とうもろこし、 えのきたけ、ねぎ	832 kcal 25.3 g 35.2 g
16 火	米粉入りパン	ジョア	ビーフシチュー ファルファッレのサラダ (ノンエッグマヨ) クリスマス三色ゼリー	乳酸菌飲料、牛肉	米粉入りパン、油、はちみつ、 ハッシュドビーフフレック、 じゃがいも、デミグラスソース、 バター、マカロニ、オリーブ油、 ノンエッグマヨネーズ、三色ゼリー	玉葱、にんじん、トマト、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、 赤パプリカ、黄パプリカ	801 kcal 24.2 g 32.5 g
17 水	ごはん 冬野菜のカレー	○	チーズ入りサラダ (コーンクリーミードレ) マカロン(パニラ)	牛乳、豚肉、チーズ	精白米、油、じゃがいも、 コーンクリーミードレッシング、 マカロン(パニラ)	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 トマト、はくさい、ほうれんそう、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	755 kcal 24.1 g 27.6 g
18 木	ほうれん草のクリームパゲッティ	○	ハムサラダ(サウザンドレ) 果物(オレンジ)	ベーコン、豆乳、牛乳、生クリーム、 ロースハム	スパゲッティ、油、オリーブ油、 ペンネ、ペシャメルソース、 サウザンアイランドドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、 とうもろこし、ほうれんそう、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 オレンジ	798 kcal 31.2 g 31.6 g



冬休みの食生活～10のポイント



た 食べすぎに気をつけよう 	の 飲み物は甘くないものを選ぼう 	し しっかり手を洗ってから食事をしよう 	い 1日3食、規則正しく食べよう
ふ 冬が旬の食べ物をとろう 	ゆ ゆっくりよくかんで食べよう 	や 野菜をたっぷり食べよう 	す すずんでお手伝いをしよう
み みんなで食卓を囲む機会をつくろう 	を おやつは時間と量を決めておこう 		