

# [ 12 月 献立表 ]

2025年12月

川村高等学校

| 日   | 主食               | 牛乳    | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる                        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|------------------|-------|---|---------------------------------------|---|---|------------------------------|
| 1月  | カレーピラフ           | ミルージュ | ホワイトソースかけ<br>フレンチサラダ(フレンチドレ)<br>果物(りんご)           | 乳酸菌飲料, 鶏肉, 豆乳, 牛乳                     | 精白米, 油, ベシャメルソース,<br>バター, フレンチドレッシング  | 玉葱, にんじん, とうもろこし,<br>グリンピース, キャベツ, きゅうり,<br>りんご                   | 633 kcal<br>20.8 g<br>19.6 g |
| 2火  | かてめし             | 麦茶    | 豚肉のつけ焼き<br>キャベツとえのきのごま和え<br>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,<br>豚肉, 味噌          | 精白米, 砂糖, ごま, ジャガイモ  | ごぼう, にんじん, 干し椎茸,<br>しょうが, にんにく, キャベツ,<br>えのきたけ, ほうれんそう, 玉葱        | 485 kcal<br>24.1 g<br>13.8 g |
| 3水  | パンズパン            | ○     | フライドチキン<br>ポイルキャベツ<br>野菜スープ<br>アセロラゼリー            | 牛乳, 鶏肉                                | パンズパン, 片栗粉, 薄力粉, 油,<br>ジャガイモ  | しょうが, にんにく, 玉葱, キャベツ,<br>にんじん, ほうれんそう,<br>アセロラゼリー                 | 584 kcal<br>24.0 g<br>26.9 g |
| 4木  | ごはん              | 麦茶    | 銀ひらすの変わり西京焼き<br>切干大根の炒め煮<br>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,<br>砂糖, バター, 油, 白玉  | 切干しただいこん, にんじん,<br>さやいんげん, しょうが, だいこん,<br>干し椎茸, えのきたけ, こまつな       | 540 kcal<br>22.6 g<br>16.8 g |
| 5金  | みそラーメン           | ○     | いかと野菜のチヂミ(しょうゆ)<br>大根サラダ(胡麻ドレ)<br>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,<br>胡麻クリーミードレッシング,<br>はちみつレモンゼリー   | にんにく, しょうが, もやし,<br>にんじん, ねぎ, にら, だいこん,<br>きゅうり, キャベツ             | 602 kcal<br>24.8 g<br>11.3 g |
| 8月  | ごはん              | 麦茶    | 野菜と豚肉のしょうが炒め<br>ツナサラダ(香味玉葱ドレ)<br>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,<br>香味玉葱ドレッシング  | しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン,<br>キャベツ, ねぎ, ほうれんそう                         | 518 kcal<br>20.1 g<br>18.4 g |
| 9火  | しつぼくうどん          | ○     | かつおカツ<br>寒天入りサラダ<br>(胡麻ドレ)<br>ソーフル元気ヨーグルト         | 鶏肉, 油揚げ, 牛乳, カツオカツ,<br>わかめ, 寒天, ヨーグルト | うどん, 油,<br>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,<br>ほうれんそう, キャベツ, きゅうり,<br>とうもろこし            | 620 kcal<br>28.9 g<br>25.7 g |
| 10水 | ごはん              | ○     | 中華風ローストポーク<br>パンサンマー (塩中華ドレ)<br>中華たまごスープ          | 牛乳, 豚肉, 卵                             | 精白米, ごま, ごま油, 春雨,<br>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,<br>にんじん, とうもろこし,<br>ほうれんそう                  | 585 kcal<br>27.2 g<br>19.0 g |
| 11木 | キャロットロール         | ○     | 鶏肉のディアブル<br>マセドアンサラダ<br>(イタリアンドレ)<br>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,<br>オリーブ油, ジャガイモ, 薄力粉,<br>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,<br>玉葱, ほうれんそう                                 | 598 kcal<br>32.8 g<br>27.3 g |
| 12金 | オムライス            | 麦茶    | コールスローサラダ<br>(コールスロードレ)<br>ABCスープ<br>いちごスティックケーキ  | 鶏肉, 卵, ベーコン                           | 精白米, 油,<br>コールスロードレッシング,<br>マカロニ, ジャガイモ,<br>いちごスティックケーキ   | トマト, キャベツ, きゅうり,<br>にんじん, とうもろこし, 玉葱,<br>こまつな                     | 555 kcal<br>16.6 g<br>21.0 g |
| 15月 | ごはん              | ○     | 豆腐のチャンブル<br>キャベツと枝豆のサラダ<br>(和風ドレ)<br>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,<br>和風ドレッシング, ごま   | にんじん, 玉葱, もやし, キャベツ,<br>えだまめ, とうもろこし,<br>えのきたけ, ねぎ                | 693 kcal<br>21.1 g<br>29.3 g |
| 16火 | 米粉入りパン           | ジヨア   | ビーフシチュー<br>ファルファッレのサラダ<br>(ノンエッグマヨ)<br>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,<br>ハッシュドビーフフレーク,<br>ジャガイモ, デミグラスソース,<br>バター, マカロニ, オリーブ油,<br>ノンエッグマヨネーズ, 三色ゼリー | 玉葱, にんじん, トマト,<br>ブロッコリー, キャベツ, きゅうり,<br>赤パプリカ, 黄パプリカ             | 678 kcal<br>20.2 g<br>27.1 g |
| 17水 | ごはん<br>冬野菜のカレー   | ○     | チーズ入りサラダ<br>(コーンクリーミードレ)<br>マカロン(バニラ)             | 牛乳, 豚肉, チーズ                           | 精白米, 油, ジャガイモ,<br>コーンクリーミードレッシング,<br>マカロン(バニラ)  | にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん,<br>トマト, はくさい, ほうれんそう,<br>ブロッコリー, キャベツ, きゅうり | 629 kcal<br>20.1 g<br>23.0 g |
| 18木 | ほうれん草のクリームスパゲッティ | ○     | ハムサラダ(サウザンドレ)<br>果物(オレンジ)                         | ベーコン, 豆乳, 牛乳, 生クリーム,<br>ロースハム         | スパゲッティ, 油, オリーブ油,<br>ベシャメルソース,<br>サウザンアイランドドレッシング   | にんにく, 玉葱, しめじ,<br>とうもろこし, ほうれんそう,<br>キャベツ, きゅうり, にんじん,<br>オレンジ    | 665 kcal<br>26.0 g<br>26.3 g |

## ふゆ やす しょく せい かつ 冬休みの食生活～10のポイント

