

# [ 1 2 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 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
1月	カレーピラフ	ミルージュ	ホワイトソースかけ フレンチサラダ(フレンチドレ) 果物(りんご)	乳酸菌飲料、鶏肉、豆乳、牛乳	精白米、油、ベシヤメルソース、 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、 グリーンピース、キャベツ、きゅうり、 りんご	633 kcal 20.8 g 19.6 g
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、ほうれん草、玉葱	485 kcal 24.1 g 13.8 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、ほうれん草、 アセロラゼリー	584 kcal 24.0 g 26.9 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	540 kcal 22.6 g 16.8 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	602 kcal 24.8 g 11.3 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、ほうれん草	518 kcal 20.1 g 18.4 g
9火	しっぽくうどん	○	かつおカツ 寒天入りサラダ (胡麻ドレ) ソファール元気ヨーグルト	鶏肉、油揚げ、牛乳、カツオカツ、 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、 ほうれん草、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	620 kcal 28.9 g 25.7 g
10水	ごはん	○	中華風ローストブーク 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、 ほうれん草	585 kcal 27.2 g 19.0 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、ほうれん草	598 kcal 32.8 g 27.3 g
12金	オムライス	麦茶	コルスローサラダ (コルスロードレ) 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	555 kcal 16.6 g 21.0 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	693 kcal 21.1 g 29.3 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	678 kcal 20.2 g 27.1 g
17水	ごはん 冬野菜のカレー	○	チーズ入りサラダ (コンクリーミードレ) 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、ほうれん草、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	629 kcal 20.1 g 23.0 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、 ベシヤメルソース、 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、ほうれん草、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 オレンジ	665 kcal 26.0 g 26.3 g

## ふゆ やす 冬休みの食生活～10のポイント

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