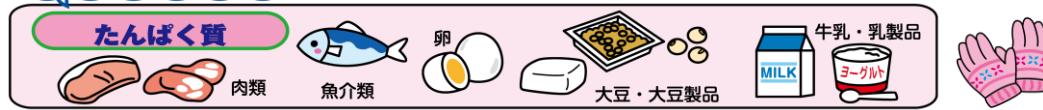




\* 楠集中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 \* 2025年 12月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	1	2	3	4	5	6	7
朝食	献立名	① 白ご飯 ② 納豆 ③ 大豆の五目煮 ④ えのきのみそ汁 ⑤ リンゴジャム	① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ 牛肉ロッケ・ブロッコリー ④ もちもちスープ ⑤ リンゴジャム	① 白ご飯 ② 根菜と豚肉の煮物 ③ 里芋のみぞ汁 ④ ふりかけ	① ちよこっと豚丼 ② えのきだけのみそ汁 ③ 高菜漬け ④ 野菜ジュース	① 白ご飯 ② 黒豚入り野菜炒め ③ わかめのみそ汁 ④ 梅干し	① 白ご飯 ② 白身フライ ③ 豚肉のしぐれ煮 ④ 白菜のみそ汁
	食品名	① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・棒天・大豆 人参・厚揚げ・インゲン こんにゃく ④ えのきだけ・小松菜	① 小麦 ⑤ りんご ② コーヒー牛乳 ③ ジャガ芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ ベーコン・おじやがもちボール 人参・玉葱・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・大根・れんこん 人参・竹輪・こんにゃく インゲン・椎茸 ③ 里芋・しめじ・葉ねぎ ④ ごま	① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ 高野豆腐 ② えのきだけ・うす揚げ・深葱 ③ 高菜 ④ 人参・小松菜・ケール・ブドウ	① 米 ② 豚肉・キャベツ・人参 もやし・ピーマン ③ うす揚げ・わかめ 葉ねぎ ④ 梅干し	① 米 ② 小麦・たら ③ 豚肉・しめじ・人参 玉葱 ④ 白菜・南瓜・小ねぎ
	カロリー/塩分	632kcal/2.9g	657kcal/3.3g	594kcal/2.4g	658kcal/3.4g	603kcal/3.0g	724kcal/3.8g
	カロリー/塩分	729kcal/3.5g					
昼食	献立名	 <b>風邪予防にとりたい栄養素と食べ物</b> 					① ピビンバ ② 牛乳 ③ 玉葱のみそ汁 ④ アセロラゼリー
	食品名	<b>丈夫な体をつくる</b> 					① 皿うどん ② 牛乳 ③ きゅうりの漬物 ④ 豆腐とにらのスープ
	カロリー/塩分						① 米・豚肉・白菜キムチ ほうれん草・もやし 人参 ② 牛乳 ③ 玉葱・人参・小松菜 アセロラゼリー
	カロリー/塩分						1017kcal/4.4g
夕食	献立名	① 白ご飯 ② 鶏肉のハーブ揚げ ③ ほうれん草のおひたし ④ 糸蒲鉾のすまし汁	① 白ご飯 ② みそキムチ炒め ③ がね ④ トップギースープ	① 白ご飯 ② とり天・天つけ ③ ほうれん草のおかか和え ④ キャベツのみそ汁	① 白ご飯 ② ケバブチキン ③ ウィンナーと野菜の炒め物 ④ ペイザンヌスープ	① 白ご飯 ② アジフライ ③ 添え野菜 ④ けんちん汁	① 白ご飯 ② 麻婆豆腐 ③ 中華スープ ④ 揚げ餃子
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ ほうれん草・もやし ④ 糸かまぼこ・人参 葉ねぎ	① 米 ② 小麦・鶏肉 ③ ほうれん草・白菜 人参・かつお節 ④ キャベツ・えのきだけ にら	① 米 ② 鮭・小麦 ③ ほうれん草・人参 コーン ④ 豆腐・人参・こんにゃく 里芋・葉ねぎ	① 米 ② 鯵・小麦 ③ ほうれん草・人参 枝豆・椎茸 ④ ほうれん草・きくらげ・人参 ④ 豚肉・キャベツ 玉葱・にら	① 米 ② 豚ミンチ・大豆ミート 深葱・豆腐・厚揚げ 高野豆腐・玉葱 枝豆・椎茸 ③ ほうれん草・きくらげ・人参 ④ 豚肉・キャベツ 玉葱・にら	
	カロリー/塩分	936kcal/2.4g	868kcal/2.7g	1035kcal/4.5g	829kcal/2.7g	907kcal/1.9g	972kcal/2.9g
	カロリー/塩分	854kcal/3.0g					
日	8	9	10	11	12	13	14
朝食	献立名	① 白ご飯 ② 五目炒め煮 ③ はんべんのすまし汁 ④ ふりかけ	① 白ご飯 ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ なめこ汁	① 白ご飯 ② 黒豚肉じやが ③ キャベツのみぞ汁 ④ しそ味ひじき	① 白ご飯 ② いわしのみぞれ煮 ③ ほうれん草とベーコンのソテー ④ 青のりのみぞ汁	① 白ご飯 ② 黒豚のケチャップ煮 ③ わかめのみぞ汁 ④ ひじきのり	① コッペパン ② 牛乳 ③ オムレツ & ウィンナー ④ コーンポタージュ ⑤ ブルーベリージャム
	食品名	① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・じゃが芋・人参 玉葱・きぬさや ④ ごま	① 米 ② 豚肉・じゃが芋・人参 玉葱・インゲン ③ 油揚げ・キャベツ 人参・葉ねぎ ④ ひじき	① 米 ② いわし ③ ほうれん草・ベーコン ピーマン ④ 青のり・豆腐 えのきだけ・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・玉葱・じゃが芋 ブロッコリー・人参 ③ わかめ・しめじ 小ねぎ ④ のり	① 小麦 ② 牛乳 ③ コーンポタージュ ④ ブルーベリー	① 米 ② 鶏肉・豚肉・玉葱 ③ フロッコリー・ピーマン ④ つみれ団子・大根 人参・葉ねぎ
	カロリー/塩分	624kcal/2.8g	717kcal/3.0g	700kcal/3.5g	667kcal/3.2g	625kcal/2.9g	773kcal/4.2g
	カロリー/塩分	645kcal/2.7g					
昼食	献立名	<b>強い抗酸化作用で体を守る</b> 					① 豚キムチ丼 ② 牛乳 ③ おしんこサラダ ④ タンメンスープ
	食品名	<b>もうすぐ冬休み！</b> 早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。					① 米・豚肉・玉葱・もやし 白菜・にんにくの芽 白菜キムチ ② 牛乳 ③ つぼ漬け・もやし キャベツ・人参 ④ ワンタン・玉葱・小松菜・人参 玉葱・枝豆
	カロリー/塩分						927kcal/3.7g
	カロリー/塩分						867kcal/3.9g
夕食	献立名	① 白ご飯 ② サーモンフレイ・タルタルソース ③ 添え野菜 ④ しめじのみぞ汁	① 白ご飯 ② トンテキ ③ 春雨の和え物 ④ 小松菜のみぞ汁	① 白ご飯 ② チキンカツ ③ ポテトサラダ ④ 根菜のみぞ汁	① 白ご飯 ② すき焼き風煮 ③ 春巻き	① 白ご飯 ② 鶏肉のから揚げ ③ 添え野菜 ④ 厚揚げのみぞ汁	① 白ご飯 ② 野菜入りブルゴギ ③ 朝鮮漬け風和え物 ④ 玉葱のみぞ汁
	食品名	① 米 ② 小麦・鮭 ③ ピーマン・ほうれん草 コーン ④ うす揚げ・しめじ わかめ・小ねぎ	① 米 ② 豚肉 ③ 春雨・アスパラガス ピーマン ④ 小松菜・里芋	① 米 ② 小麦・鶏肉 ③ ジャガ芋・人参 きゅうり・コーン ④ 豚肉・ごぼう・里芋 人参・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・牛肉・マロニエ もやし・人参・玉葱 白菜・深葱・えのき こんにゃく・焼き豆腐 ③ 小麦・豚肉・人参 玉葱・キャベツ 椎茸	① 米 ② 鶏肉 ③ 南瓜・玉葱・きゅうり コーン ④ ビーフン・ベーコン きくらげ・玉葱 にら	① 米 ② 豚肉・しめじ・ピーマン 玉葱・キャベツ・もやし ③ 白菜・きゅうり・人参 塩昆布 ④ 玉葱・人参・小松菜
	カロリー/塩分	1022kcal/3.9g	1040kcal/4.5g	1043kcal/2.8g	1033kcal/3.3g	1015kcal/4.0g	933kcal/3.2g
	カロリー/塩分	808kcal/3.6g					

\*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります：\*材料その他の都合により献立の変更もあります\*

\* 楠集中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 \* 2025年 12月 \*

曜日	月	朝食プロジェクト	火	水	木	朝食プロジェクト	金	土	日			
日		15	16	17	18	19	20	21				
朝食	献立名	①白ご飯 ②鮭の塩焼き ③ほうれん草のおひたし ④味噌汁 ⑤ヨーグルト	①ホットドッグ ②牛乳 ③黒豚のトマト煮	①白ご飯 ②じゃが芋のそぼろ炒め ③しめじのみぞ汁 ④セレクトふりかけ	①クロワッサン・塩パン ②コーヒー牛乳 ③男爵コロッケ ④野菜サラダ ⑤コンソメスープ	①白ご飯 ②いわしの甘露煮 ③男爵コロッケ ④椎茸のみぞ汁	①白ご飯 ②とんじが ③具だくさんきんぴら ④わかめの味噌汁	①白ご飯 ②豚肉のスタミナ炒め ③厚焼き玉子 ④つみれのみぞ汁				
	食品名	①米 ②鮭 ③ほうれん草・もやし・人参 ④油揚げ・大根・人参 ⑤ヨーグルト	①小麦・豚肉・玉葱 ②牛乳 ③豚肉・じゃが芋 玉葱・枝豆・トマト	①米 ②豚ミンチ・じゃが芋 人参・玉葱・枝豆 ③里芋・しめじ 葉ねぎ ④ごま	①小麦 ②コーヒー牛乳 ③じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ブロッコリー・人参・コーン ⑤ウインナー・枝豆・玉葱	①米 ②いわし ③豚肉・レンコン・人参 インゲン・こんにゃく ④南瓜・椎茸・葉ねぎ	①米 ②豚肉・じゃが芋・きぬさや 厚揚げ・人参・玉葱 ③鶏肉・小麦・玉葱 ④豆腐・わかめ 葉ねぎ	①米 ②豚肉・人参・玉葱 キャベツ・にんにくの芽 ③鶏卵 ④つみれ団子・大根 葉ねぎ				
	カロリー/塩分	590kcal/2.5g	761kcal/3.6g	630kcal/2.4g	562kcal/2.7g	770kcal/3.1g	756kcal/3.2g	728kcal/4.9g				
昼食	献立名	<p>冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。</p> <p>「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!</p>										
	食品名	<p>①白ご飯 ②牛乳 ③肉豆腐 ④ほうれん草のおかか和え ⑤お麸のみぞ汁</p> <p>①米 ②牛乳 ③牛肉・椎茸・人参 玉葱・焼き豆腐・白菜 こんにゃく・深葱 ④白菜・ほうれん草・人参・かつお節 ⑤お麸・えのきたけ・小ねぎ</p>										
	カロリー/塩分	977kcal/3.9g										
夕食	献立名	①白ご飯 ②鶏肉のバーブ焼き ③ブロッコリーサラダ ④野菜スープ	①白ご飯 ②とんかつ ③添え野菜 ④じゃが芋のみぞ汁	①白ご飯 ②豚肉の葱みそ焼き ③人参しりしり ④わかめの味噌汁	①白ご飯 ②黒豚ハンバーグ ③添えブロッコリー ④ポトフ	①白ご飯 ②鶏肉のバーベキュースース ③アスパラガスのサラダ ④タラのみぞ汁	①白ご飯 ②魚のかば焼き ③ブロッコリーのペペロンチーノ風 ④はんぺんのすまし汁	①白ご飯 ②豚肉の生姜焼き ③添え野菜 ④赤だし				
	食品名	①米 ②鶏肉 ③ブロッコリー・ピーマン ④ベーコン・人参 玉葱	①米 ②小麦・豚肉 ③キャベツ・人参 ④じゃが芋・豆腐 葉ねぎ	①米 ②豚肉・深葱 ③カツオフレーク・千切大根 人参・にら ④わかめ・油揚げ・葉ねぎ	①米 ②豚肉・玉葱 ③ブロッコリー ④ウインナー・じゃが芋 キャベツ・人参 玉葱	①米 ②鶏肉・人参・りんご レモン ③アスパラガス 人参・ほうれん草 玉葱 ④たら・人参・えのきたけ 葉ねぎ	①米 ②あじ・小麦 ③ベーコン・ブロッコリー キャベツ・コーン ④はんぺん・人参 水菜	①米 ②豚肉 ③もやし・ピーマン ④うす揚げ・しめじ 葉ねぎ				
	カロリー/塩分	860kcal/g	975kcal/2.5g	1088kcal/3.5g	832kcal/2.9g	879kcal/3.8g	878kcal/2.9g	1030kcal/4.3g				
日		22	23	24	25							
朝食	献立名	①白ご飯 ②いわしの梅煮 ③きんぴら炒め ④もやしのみぞ汁	①コッペパン ②牛乳 ③チリコンカン ④メープルジャム	①白ご飯 ②サバゆず味噌煮 ③じゃが芋のそぼろ炒め ④かぼちゃのみぞ汁	①コッペパン ②牛乳 ③わかめスープ ④桃ゼリー ⑤いちごジャム	①コッペパン ②牛乳 ③わかめスープ ④桃ゼリー ⑤いちごジャム	<p>としそ 年越しそば</p>					
	食品名	①米 ②いわし ③豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく ④小松菜・もやし	①小麦 ②牛乳 ③ミックスビーンズ 枝豆・玉葱・じゃが芋 人参・豚ミンチ ④メープルジャム	①米 ②さば・ゆず ③じゃが芋・豚ミンチ 人参・玉葱・枝豆 ④南瓜・白菜・小ねぎ	①小麦 ②牛乳 ③わかめ・えのきたけ 葉ねぎ ④桃ゼリー ⑤いちごジャム	①小麦 ②牛乳 ③わかめ・えのきたけ 葉ねぎ ④桃ゼリー ⑤いちごジャム						
	カロリー/塩分	717kcal/3.4g	653kcal/2.4g	723kcal/2.5g	520kcal/2.2g							
昼食	献立名	<p>新年への願いを始めた お正月の行事食</p> <p>新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。</p>										
	食品名											
	カロリー/塩分											
夕食	献立名	<p>クリスマスマニュ</p>										
	食品名	<p>★お楽しみに!</p>										
	カロリー/塩分	kcal/g	957kcal/4.7g	918kcal/3.2g								

\*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります：\*材料その他の都合により献立の変更もあります\*