

令和7年12月 こんだてひょう

マナーを守って食べましょう。
正しい姿勢で席にすわり、食べ終わってからお話ししましょう。

にち 日	ちようしよく 朝食	ちゆうしよく 昼食	おやつ	ゆうしよく 夕食	えいようか 栄養価
1 (月)	ごはん (220g) みそしる (なめこ・ふ) だしまきたまご ちくぜんに ヤクルト	ごはん (220g) さばのたつたあげ むらくもじる キャベツのごますあえ ぎゅうにゅう	カステラ おちゃ	ミニキムチチャーハン (ごはん110g) ミニとんこつしょうゆラーメンふう やきぎょうざとえびシューマイ チョレギサラダ あんにんどうふ	エネルギー 2351 kcal たんぱく質 88.6 g 脂質 74.7 g 炭水化物 351.4 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.6 g 炭水化物 111.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 29.7 g 炭水化物 106.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 1.5 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 30.9 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 5.6 g	
2 (火)	ごはん (220g) みそしる (だいこん) とりにくのてりやき やさいとあつあげのピリからいため バナナ	コッペパン・りんごジャム キッシュ ビーフシチュー アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ムーンライトとルマンド おちゃ	ごはん (220g) さけのソテーきのこソース かぼちゃのそぼろあんかけ いんげんのしらあえ りんご	エネルギー 2477 kcal たんぱく質 96.6 g 脂質 75.8 g 炭水化物 370.5 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 748 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 117.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 33.8 g 炭水化物 103.9 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 158 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 7.6 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 128.4 g 食塩相当量 2.4 g	
3 (水)	ごはん (220g) じゃがいものトマトスープ チーズオムレツ やさいとウインナーのソテー やさいジュース	ごはん (220g) たらこのつぶマスタードやき けんちんじる もやしのかふうあえ みかん ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはんこもり (110g) やきうどん ミモザサラダ フルーツミックス ヨーグルト	エネルギー 2441 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 72.2 g 炭水化物 383.9 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 662 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 121.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 25.4 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 23.3 g 炭水化物 127.4 g 食塩相当量 4.2 g	
4 (木)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) ホキのみそづけやき ナムル ヤクルト	コッペパン・いちごジャム ささみフライ キャベツのカレースープ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう	サッポロポテト (バーベQあじ) おちゃ	ハヤシライス (ごはん220g) アスパラとたまごのサラダ みかんパンナコッタ	エネルギー 2394 kcal たんぱく質 101.2 g 脂質 79.9 g 炭水化物 336.8 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 7.9 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 845 kcal たんぱく質 45.3 g 脂質 31.4 g 炭水化物 98.3 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 34.4 g 炭水化物 115.4 g 食塩相当量 3.4 g	
5 (金)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) グラタン ブロッコリーといかのソテー バナナ	ごはん (220g) さわらのあまから かすじる キャベツのたくあんあえ ぎゅうにゅう	はちみつチーズトースト おちゃ	かつどん (ごはん220g) ひじきのいりに はくさいのゆかりあえ りんご	エネルギー 2395 kcal たんぱく質 91.9 g 脂質 71.4 g 炭水化物 364.6 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 111.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 25.8 g 炭水化物 110.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 864 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 32.5 g 炭水化物 117.9 g 食塩相当量 3.5 g	
6 (土)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ・あつあげ) ハムのいりたまご なっとう パインアップルかん	チキンタツタバーガー ほうれんそうのスープ もりあわせサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	チョコパイ おちゃ	ごはん (220g) かれいのふうみやき にくどうふ ブロッコリーのごまあえ フルーツヨーグルト	エネルギー 2304 kcal たんぱく質 96.4 g 脂質 78.7 g 炭水化物 321.5 g 食塩相当量 8.7 g
	エネルギー 686 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.2 g 炭水化物 116.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 734 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 39.0 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 157 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 727 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 123.4 g 食塩相当量 2.1 g	
7 (日)	ごはん (220g) みそしる (はくさい) すごもりたまご いりうのはな ヤクルト	ごはん (220g) ぶりのあげおろしに かきたまわかめうどんじる いんげんのごまみそあえ ジョア	ミニカップケーキとパイのみ おちゃ	ごはん (220g) ミートローフきのこソース コーンクリームスープ アスパラといかのサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2484 kcal たんぱく質 86.6 g 脂質 65.8 g 炭水化物 409.5 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 642 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 116.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 898 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 24.6 g 炭水化物 142.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 20.9 g 炭水化物 136.7 g 食塩相当量 2.7 g	
8 (月)	ごはん (220g) みそしる (もやし) かにたま れんこんのきんぴら あじつけのり	らっきょうのピリからそぼろどん (220g) チンゲンサイのスープ ばんさんすう ぎゅうにゅう	ずっしりデニッシュ おちゃ	ごはん (220g) ミックスフライ はくさいのスープ ペイザンヌサラダ りんご	エネルギー 2468 kcal たんぱく質 79.4 g 脂質 77.8 g 炭水化物 378.5 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 674 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.6 g 炭水化物 106.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 23.1 g 炭水化物 125.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 212 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 26.8 g 炭水化物 115.3 g 食塩相当量 2.7 g	
9 (火)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ) さんまのかんろに こまつなとぶたにくのオイスターいため バナナ	コッペパン・ブルーベリージャム とりとやさいのトマトに かぶのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	ごはん (220g) さけのむしやき ぐだくさんはるさめスープ ポテトサラダ みかん	エネルギー 2390 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 73.9 g 炭水化物 353.2 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 664 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 106.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 29.9 g 炭水化物 105.8 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 138 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 4.6 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 767 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 21.8 g 炭水化物 118.8 g 食塩相当量 2.5 g	
10 (水)	ごはん (220g) ごぼうとコーンのスープ スペインふうオムレツ アスパラベーコン やさいジュース	ごはん (220g) さばのカレームニエル みそしる (たまご) ごもくに ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	にぎりずし (えび・あまえび・サメ) といなりずし◎ みそしる (おやがに) ☆たんじょうかいメニュー とりのからあげしろねぎソース ほうれんそうのいろどりあえ ゴールドキウイ えらべるデザート (おやつするとき) ◎	エネルギー 2414 kcal たんぱく質 94.5 g 脂質 72.5 g 炭水化物 362.3 g 食塩相当量 11.7 g
	エネルギー 599 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 116.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 820 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 28.1 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 0.2 g 脂質 0.0 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 923 kcal たんぱく質 44.3 g 脂質 34.3 g 炭水化物 114.5 g 食塩相当量 6.3 g	