

12月 こんだてよていひょう

令和7年12月2日

富山県立高岡聴覚総合支援学校

日	曜	こんだて			おもな使用食品						エネルギー
		主食	の もの	おかず	もいろ おもにエネルギーになる		あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		上：小学部
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	下：中等部
2	火	ごはん	牛乳	ぶた大根 ごまびたし 白菜のみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん もやし キャベツ はくさい	537 698 Kcal
3	水	食パン	牛乳	ガリパタチキン アスパラのアーモンドサラダ 米粉のシチュー	しょくパン さとう こめこ じゃがいも	バター あぶら アーモンド	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	にんにく アスパラ きゅうり コーン たまねぎ	566 736 Kcal
4	木	ごはん	牛乳	さばの銀紙焼き しらたきのつるつる炒め 豆腐のすまし汁	ごはん さとう ふ	あぶら	さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しらたき もやし コーン えのき ねぎ	583 758 Kcal
5	金	ごはん	牛乳	揚げだし豆腐の肉みそ コーンサラダ 沢煮椀	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	ごはん とうふ とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン ごぼう だいこん えのき	571 742 Kcal
8	月	ごはん	牛乳	鶏肉の黒酢炒め こんにゃくサラダ じゃがいものみそ汁 マスカットゼリー	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ キャベツ こんにゃく コーン もやし はくさい	590 767 Kcal
9	火	ごはん	牛乳	豚肉メンチ 切り干しボリタン えびボールスープ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	ぶたにく ベーコン えび	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ちんげんさい	きりぼしだいこん もやし しいたけ	633 823 Kcal
10	水	コッパパン	牛乳	マカロニグラタン キャロットラペ コンソメスープ	コッパパン こめこ マカロニ さとう じゃがいも	バター あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン はくさい しめじ	551 716 Kcal
11	木	ごはん	牛乳	卵焼き かぶのなめたけ和え とり野菜なべ	ごはん じゃがいも	バター	たまご とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	かぶ キャベツ もやし えのき だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく はくさい ねぎ にんにく しょうが	573 745 Kcal
12	金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 三色おひたし 肉じゃが みかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	キャベツ もやし たまねぎ こんにゃく しいたけ みかん	655 852 Kcal
15	月	カレーライス	牛乳	ハンバーグ ブロッコリーサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	673 875 Kcal
16	火	焼きそば	牛乳	鶏肉のごま照り焼き 白菜の昆布和え ヨーグルト	ちゅうかめん さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト	こまつな にんじん	しょうが はくさい きりぼしだいこん キャベツ もやし たまねぎ	569 740 Kcal
17	水	食パン (いちごジャム)	牛乳	焼きクリームコロッケ 枝豆サラダ ミネストローネ	しょくパン さとう こむぎこ じゃがいも ワントン ジャム	あぶら	だいす ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	えだまめ コーン だいこん にんにく たまねぎ しめじ	597 776 Kcal
18	木	ごはん	牛乳	しゅうまい はるさめ 春雨サラダ 中華卵コーンスープ	ごはん さとう こむぎこ はるさめ かたくりこ	あぶら ごま	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ たまねぎ	584 759 Kcal
19	金	ごはん	牛乳	たらりのりんごソースかけ ごま酢和え 雪見汁	ごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	りんご たまねぎ はくさい もやし えのき だいこん	564 733 Kcal
22	月	ごはん	牛乳	さけのゆずみそ焼き 切干大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	ごはん さとう	あぶら	さけ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん かぼちゃ	ゆず もやし きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ	585 761 Kcal
23	火	ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の甘辛炒め わかめサラダ ワントンスープ	ごはん さとう ワントン	あぶら	とりにく だいす なんと	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ちんげんさい なら	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン しいたけ	585 761 Kcal
24	水	ピラフ	牛乳	チキンナゲット カラフルマリネ 野菜スープ クリスマスカップケーキ	ごはん さとう じゃがいも カップケーキ	バター あぶら	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー キャベツ コーン はくさい しめじ	611 794 Kcal

※都合により献立の一部を変更することがあります。