

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	のみもの	おかず	きいろ 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: 中高等部		
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	あぶら	ぶたにく ごま	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	ガリバタチキン 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 豆腐のすまじ汁	ごはん さとう	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 さわいわん 沢煮碗	ごはん さとう	あぶら	ごはん とうふ かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	しいたけ ネギ 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	とりにく 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	あぶら	とりにく じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ビーマン	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 切り干牛ボリタン えびポールスープ	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく はるさめ	ぎゅうにゅう	にんじん ペーコン えび	きりほしだいこん もやし しいたけ ちんげんさい	633 823 Kcal		
10	水	コッペパン	牛乳	マカロニグラタン キャロットラペ コンソメスープ	コッペパン 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	プロッコリー 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	たまごや 卵焼き かぶのなめだけ和え 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 しいだけ 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 さんしょく 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 しいだけ みかん	655 852 Kcal		
15	月	カレーライス	牛乳	ハンバーグ プロッコリーサラダ	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 プロッコリー	たまねぎ キャベツ	673 875 Kcal		
16	火	焼きそば	牛乳	とりにく 鶏肉のごま照り焼き はくさい 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 きりほしだいこん 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 えだれめ 枝豆サラダ ミニストローネ	しょくパン さとう こむぎこ じゃがいも ワンタン 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 ちゅうかくまご 中華卵コーンスープ	ごはん 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	しょういくの日献立	牛乳	たらのりんごソースかけ ごま酢和え ゆきかきの 雪見汁	ごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	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	冬至の日献立	牛乳	さけのゆずみそ焼き きりしだいこん 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 さやいんげん かぼちゃ	にんじん さやいんげん ちんげんさい	ゆず もやし きりほしだいこん しいだけ たまねぎ	585 761 Kcal		
23	火	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉と大豆の甘辛炒め わかめサラダ ワンタンスープ	ごはん さとう	あぶら	とりにく だいす なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり ちんげんさい にら	585 761 Kcal		
24	水	クリスマス献立	牛乳	チキンナゲット カラフルマリネ やわら 野菜スープ クリスマスカップケーキ	ごはん さとう	バター あぶら	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう プロッコリー	にんじん バセリ キャベツ コーン	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。