

週間献立予定表

2025年12月15日(月)~12月19日(金)

出されたすべての野菜を食べると、一日の目標である 350gが達成されます。

日付	朝食	昼食	夕食
12/15 (月)	一口大葉アジフライ がんもの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 617 kcal 22.5 g 18.2 g 炭水化物 91.5 g	カレーライス 南瓜チーズコロッケ オレンジゼリー エネルギー たんぱく質 脂質 985 kcal 22.7 g 32.6 g 炭水化物 152.4 g	牛肉と豆腐のピリ辛味噌煮 春雨サラダ わかめスープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 724 kcal 32.5 g 21.6 g 炭水化物 102.3 g
12/16 (火)	フレンチトースト ミニコロッケ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 676 kcal 22.9 g 14.5 g 炭水化物 115.8 g	ヤンニョムチキン風唐揚げ 三色ピーマンのナムル 中華スープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 833 kcal 33.2 g 32.3 g 炭水化物 102.9 g	ブリ大根 豚肉の高菜炒め みそ汁 ごはん 桃まんじゅう エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 30.2 g 20.8 g 炭水化物 108.8 g
12/17 (水)	サケの塩焼き 大豆と昆布の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 573 kcal 29.5 g 13.5 g 炭水化物 85.3 g	ジャージャー麺 揚げ焼売 中華スープ エネルギー たんぱく質 脂質 746 kcal 25.7 g 24.2 g 炭水化物 105.5 g	カツ丼 ねばねば海藻サラダ みそ汁 梨 エネルギー たんぱく質 脂質 809 kcal 33.9 g 29.0 g 炭水化物 105.8 g
12/18 (木)	目玉焼き ウインナー バナナ・ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・チョコロール ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 640 kcal 25.8 g 23.9 g 炭水化物 82.0 g	白身魚の野菜あんかけ ほうれん草の磯辺和え みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 601 kcal 19.0 g 17.5 g 炭水化物 91.9 g	クリームシチュー 鶏の照り焼き タルタルソース ピラフ サラダバー エネルギー たんぱく質 脂質 870 kcal 37.0 g 41.6 g 炭水化物 93.5 g
12/19 (金)	エビシューマイ 小松菜の中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 473 kcal 16.1 g 10.1 g 炭水化物 81.1 g	チーズハンバーグ スパゲティソテー コンソメスープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 750 kcal 26.7 g 26.8 g 炭水化物 100.0 g	

受験生応援
ゲン担ぎ
メニュー

PTA
スイーツの日
12月18日(木)

今月のスイーツ

冬季休業

※材料などの都合により変更する場合があります。