



令和7年度 12月 献立予定表



香川県立香川東部支援学校

1	曜	こんだて	あか	おもにちやにくになる	き	おもにねつやちからのもになる	みどり	おもにからだのちやうしをととのえる	エネルギー kcal
給食ウィーク(2日まで)									
2	火	ちゅうかうあえもの むぎごはん ふりかけ マーボー豆腐 MILK	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ		こめ むぎ あぶら でんぶ さとう ごま		たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンさい たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ トマト きゅうり		724
3	水	さばのたつたあげ キャベツのあえもの むぎごはん てんぐじる MILK	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ のり		こめ むぎ さとう でんぶ こむぎ あぶら ごま じゃがいも さつままいも		しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん はくさい しめじ れんこん ごぼう ねぎ		756
4	木	ほうれんそうの ちゅうかうあえもの むぎごはん みかん うすらたまごと ぶたにくのちゅうかに MILK	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく あつあげ		こめ むぎ さとう あぶら でんぶ ごま		キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ こまつな しょうが にんにく もやし ほうれんそう みかん		707
5	金	カレーサラダ ビスキュパン くろまめいり ポークビーンズ MILK	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり ロースハム くるまめ		パン バター さとう こむぎ アーモンド じゃがいも あぶら		たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく トマト もやし キャベツ きゅうり コーン		738
8	月	こまつなのあえもの てんどん キャベツのみそじる MILK	えび ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ		こめ ごま あぶら さとう でんぶ		かぼちゃ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ		713
9	火	かぶとツナのレモンあえ ごはん ひじきとがんものうまに MILK	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき しらすほし シーチキン ひじき		こめ こんにやく あぶら さとう		ごぼう にんじん えだまめ かぶ きゅうり レモン		715
10	水	はるさめサラダ むぎごはん とうふチゲ てづくり カップケーキ MILK	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり とうふ ロースハム		こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごま ホットケーキミックス		しょうが にんにく はくさい だいこん にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり		811
11	木	ちくわのいそべあげ こまつなもやしのあえもの しっぽくうどん MILK	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ シーチキン あおのり		うどん さいとも こむぎ さとう あぶら		だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい こまつな もやし コーン きゅうり しょうが		718
12	金	きなこクリーム コッパン はくさいサラダ かぶのシチュー MILK	ぎゅうにゅう とりにく あさり		パン じゃがいも バター こむぎ とうにゅう きなこクリーム		たまねぎ にんじん エリンギ かぶ グリンピース はくさい こまつな きゅうり コーン レモン		729
15	月	まんばのサラダ ふゆやさいカレー もものヨーグルト MILK	とりにく ぎゅうにゅう ロースハム ヨーグルト だいず		こめ むぎ じゃがいも あぶら ブルーベリージャム		たまねぎ かぶ れんこん にんじん セロリ しょうが しょうが まんば キャベツ もも トマト		728
16	火	こまつなの アーモンドあえ ごはん おでん りんご MILK	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく ちくわ あつあげ みそ		こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら アーモンド		だいこん にんじん まんば もやし コーン りんご		727
17	水	おからいりハンバーグ ポテトサラダ むぎごはん ふしめんじる MILK	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく おから とうふ		こめ むぎ パンこ さとう バター じゃがいも さつままいも そうめん		たまねぎ コーン きゅうり にんじん ねぎ トマト		756
かみかみ献立									
18	木	ちくぜんに むぎごはん たいしじる MILK	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ あぶらあげ みそ だいず		こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら		ごぼう にんじん さやいんげん れんこん しいたけ だいこん はくさい ねぎ たまねぎ		724
19	金	とりにくのマーメレードやき キャベツサラダ チーズパン かぶのスープ MILK	チーズ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ		パン ジャム あぶら さとう		にんにく きゅうり キャベツ レモン かぶ たまねぎ にんじん チンゲンさい		738
冬至献立									
22	月	さかなのゆずみそやき かぼちゃとツナのナッツサラダ ゆかりごはん うすらたまごいり すましじる MILK	ぎゅうにゅう さけ みそ シーチキン うすらたまご とうふ		こめ むぎ ごま さとう でんぶ アーモンド あぶら		にんにく ゆず かぼちゃ きゅうり にんじん しめじ ねぎ		706
クリスマス献立									
23	火	クリスマスケーキ ブロッコリーサラダ ミートドリア チキンナゲット レタススープ MILK	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう チキンナゲット		こめ さとう でんぶ クリスマスケーキ あぶら		にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン レタス しめじ ねぎ		760

冬至こんだて

冬至には「ん」のつく食べ物を食べることを「運盛り」とい
い、縁起を担ぐ風習として受け継がれてきました。



■□■ 冬至にまつわる食べものたち ■□■



かぼちゃは別名「南京(なんきん)」旬は夏ですが、日持ち
するため冬でもおいしく味わえます。

小豆の赤色が厄除けの色とされ、中国から伝わった風習で
す。一部の地域ではかぼちゃと煮たいとこ煮を食べるところ
もあるようです。

