



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	おもにちやにくなる	き	おもにねつちからのもとになる	みどり	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal
		給食ウィーク（2日まで）							
2	火	ちゅうかふうあえもの むぎこはん ふりかけ	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 でんぶん さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ チゲンさい 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	さばのたつあげ キャベツのあえもの むぎこはん	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ のり	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ あぶら ごま じゃがい も さつまいも	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	ほれんそうの ちゅうかふうあえもの むぎこはん	ぎゅうにゅう うずらたまご うずらたまご ぶたにくのちゅうかに	みかん ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく あつあげ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん 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 ほれんそう みかん			707
5	金	カレーサラダ ピスキュイパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり ロースハム くろまめいり ポークビーンズ	パン バター さとう こむぎこ アーモンド じゃがいも あぶら くろまめ	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	こまつなあえもの てんどん	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 でんぶん	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	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき しらすぼし シーチキン ひじき	こめ こんにゃく 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 むぎこはん	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり とうふ ロースハム てづくり カップケーキ とうふチゲ	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 しげたけ 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	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 さといも こむぎこ ごま 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 コッペパン	かぶのシチュー はくさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あさり	パン ジャがいも バター こむぎこ 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 グリーンピース はくさい こまつな きゅうり コーン レモン			729
15	月	まんぱのサラダ ひゅやさいカレー	とりにく ぎゅうにゅう ロースハム ヨーグルト だいぜ	こめ むぎ ジャがいも 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 セロリー にんにく しょウガ まんぱ キャベツ もも トマト				728
16	火	こまつなアーモンドあえ ごはん	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 ジャがいも こんにゃく さとう あぶら アーモンド	だいこん にんじん まんぱ もやし コーン りんご				727
17	水	おかなりいハンバーグ ポテトサラダ むぎこはん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく おから とうふ ふしめんじる	こめ むぎ パンこ さとう バター ジャがいも さつまいも とうめん	たまねぎ コーン きゅうり にんじん ねぎ トマト				756
18	木	かみかみ献立	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ みそ だいじしる	こめ むぎ ジャがいも こんにゃく 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	とりにくのマーマレードやき キャベツサラダ チーズパン	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 チゲンさい				738
22	月	さかなのゆずみそやき かぼちゃとツナのナツツサラダ ゆかりごはん	ぎゅうにゅう さけ みそ シーチキン うずらたまご とうふ	こめ むぎ ごま さとう でんぶん 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
23	火	クリスマス献立	ぎゅうにく ぶたにく チーズ きゅうにゅう ちキンナゲット	こめ さとう でんぶん クリスマスケーキ あぶら	にんじん たまねぎ トマト プロッコリー 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
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。

