

# [ 12月 献立表 ]

2025年12月

日野市立三沢中学校

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
牛乳 ご飯 八宝豆腐 ししゃもの唐揚げ 青菜とひじきの中華サラダ	りんごジュース 焼カレーパン サラダ ヘルシー米粉シチュー	牛乳 れんこん肉団子と野菜たっぷり丼 春雨スープ 果物(みかん)	牛乳 肉汁うどん 青のり大豆 じゃこ入り和え物	牛乳 茶飯 鶏みそおでん お浸し 果物(りんご)
1朝食 - 781 kcal たんぱく質 35.9 g	1朝食 - 721 kcal たんぱく質 24.4 g	1朝食 - 717 kcal たんぱく質 24.5 g	1朝食 - 747 kcal たんぱく質 33.1 g	1朝食 - 715 kcal たんぱく質 29.6 g
8日	9日	10日	11日	12日
牛乳 ご飯 のり佃煮 揚げ出し豆腐のおろしかけ すいとん汁 果物(みかん)	牛乳 ナポリタンアラビアータ ナッツサラダ スイートポテト	牛乳 大根カレーライス ホットポテトサラダ 果物(洋梨)	牛乳 卵クッパ 魚のきのこ焼 春雨ソテー アロエヨーグルト	牛乳 ご飯 魚の照り焼き れんこんの金平 のっぺい汁
1朝食 - 777 kcal たんぱく質 25.2 g	1朝食 - 700 kcal たんぱく質 25.9 g	1朝食 - 831 kcal たんぱく質 24.0 g	1朝食 - 860 kcal たんぱく質 38.4 g	1朝食 - 707 kcal たんぱく質 35.7 g
15日	16日	17日	18日	19日
牛乳 大根飯 擬製豆腐 花野菜の和え物 沢煮椀	牛乳 ご飯 魚のピリ辛焼 茎わかめと油揚げの炒め煮 むらくも汁	牛乳 中華丼 わかめスープ シュガーアーモンド	牛乳 味噌ラーメン さつま芋のごま団子 果物(みかん)	牛乳 バラ天丼 のり酢和え 南瓜入り豚汁
1朝食 - 731 kcal たんぱく質 34.0 g	1朝食 - 721 kcal たんぱく質 34.4 g	1朝食 - 738 kcal たんぱく質 27.9 g	1朝食 - 788 kcal たんぱく質 28.5 g	1朝食 - 762 kcal たんぱく質 29.8 g
22日	23日	24日	25日	
牛乳(1・2年生)・緑茶(3年生) 黒米ごはん 焼き魚 炒り鶏 すまし汁 果物(莓)	ジョア チキンライス ハンバーグ こふきいも ABCスープ	牛乳 パン盛り合わせ イカのスパイス揚げ 冬野菜ミネストローネ 手作りプリン	終業式	
1朝食 - 700 kcal たんぱく質 34.3 g	1朝食 - 801 kcal たんぱく質 33.9 g	1朝食 - 843 kcal たんぱく質 37.7 g		