

[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 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)
エネルギー - 781 kcal たんぱく質 35.9 g	エネルギー - 721 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー - 717 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー - 747 kcal たんぱく質 33.1 g	エネルギー - 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 ナツツサラダ スウィートポテト	牛乳 大根カレーライス ホットボテトサラダ 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 のっべい汁
エネルギー - 777 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー - 700 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー - 831 kcal たんぱく質 24.0 g	エネルギー - 860 kcal たんぱく質 38.4 g	エネルギー - 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 摺製豆腐 花野菜の和え物 沢煮椀	牛乳 ご飯 魚のビリ辛焼 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
エネルギー - 731 kcal たんぱく質 34.0 g	エネルギー - 721 kcal たんぱく質 34.4 g	エネルギー - 738 kcal たんぱく質 27.9 g	エネルギー - 788 kcal たんぱく質 28.5 g	エネルギー - 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(苺)	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 冬野菜ミネストローネ 手作りプリン	終業式	
エネルギー - 700 kcal たんぱく質 34.3 g	エネルギー - 801 kcal たんぱく質 33.9 g	エネルギー - 843 kcal たんぱく質 37.7 g		