

令和7年度12月献立表

2025年

埼玉県立大宮工業高等学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|-------------|-----|---|---|--|--|---------------------------------------|
| 1月 | ご飯 | ○ | 和風マーボー厚揚げ 華風あえ 沢煮碗 | ★牛乳、★生揚げ、★豚ひき肉、★赤みそ、★豚小間 | 精白米、★ごま油、かたくり粉、三温糖 | ねぎ、こねぎ、キャベツ、赤ピーマン、とうもろこし(冷凍)、もやし、きくらげ(乾)、にんじん、ごぼう(冷凍)、干し椎茸スライス | 764 kcal 32.1 g 27.9 g 2.2 g |
| 2火 | 三色丼 | ○ | ほうれん草のからし醤油和え 味噌汁(じゃがいも) | ★牛乳、★鶏ひき肉、液卵、板なしかまぼこ、★淡色みそ、★赤みそ | 精白米、おおむぎ(押麦)、★油、三温糖、サラダこんにやく、じゃがいも | ごまつな(冷凍)、ほうれんそう(冷凍)、玉葱 | 767 kcal 35.5 g 20.7 g 3.3 g |
| 3水 | キーマカレー | ジョア | 切干大根のサラダ メロンゼリー | ★乳酸菌飲料 ジョア、★豚ひき肉 | 精白米、★油、三温糖、★マヨネーズ(全卵型)、★ごま油、★ごま(いり) | 玉葱、にんじん、セロリ、赤ピーマン、トマト缶詰(ホール)、切干しだいこん、もやし、きゅうり | 737 kcal 21.9 g 22.7 g 2.1 g |
| 4木 | ご飯 | ○ | ハムカツ 大根サラダ みそ汁 | ★牛乳、★骨丸ごと味噌汁おおか、カットわかめ、★白みそ、★赤みそ | 精白米、なたね油、さといも(冷凍) | だいこん、にんじん、玉葱、ごぼう(冷凍) | 769 kcal 22.8 g 23.2 g 3.8 g |
| 5金 | スパゲティナポリタン | ○ | カリフラワーのツナマヨ和え オニオンスープ | ★牛乳、★豚ひき肉、まぐろ缶詰(水煮)、レタ初付、★ベーコン | ★スパゲッティ、★調合油、★有塩バター、★マヨネーズ(全卵型) | 玉葱、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、トマト缶詰(ホール)、カリフラワー(冷凍)、キャベツ | 680 kcal 30.4 g 24.2 g 2.4 g |
| 8月 | ご飯 | ○ | お好み揚げ こいわしフライ キャベツ塩もみ 広レモ菜ミソスープ | ★牛乳、★いか 短冊、あおさ(素干し)、★木綿豆腐、★白みそ、こいわしフライ、みそ | 精白米、★薄力粉、油、じゃがいも | キャベツ、にんじん、しょうが(酢漬)、ごまつな(冷凍)、だいこん、はくさい、チンゲンサイ(冷凍)、レモン果汁、 | 731 kcal 21.3 g 25.4 g 1.4 g |
| 9火 | ご飯 | ○ | 回鍋肉 きゅうり漬け ビーフンスープ | ★牛乳、★豚モモ、★赤みそ、★淡色みそ、★豚小間 | 精白米、★油、三温糖、かたくり粉、ビーフン、★ごま油 | キャベツ、玉葱、青ピーマン、にんじん、★きゅうり(しょうゆ漬)、ごまつな(冷凍)、ねぎ、干し椎茸スライス | 682 kcal 28.2 g 17.4 g 2.7 g |
| 10水 | 豚肉と白菜のあんかけ丼 | ○ | サツマイモの黄な粉和え けんちん汁 | ★牛乳、★豚ばら、★きな粉(大豆)、★白みそ | 精白米、★ごま油、かたくり粉、さつまいも、油、三温糖、さといも(冷凍)、こんにやく | はくさい、にんじん、玉葱、ごぼう、ねぎ | 833 kcal 23.4 g 31.5 g 1.8 g |
| 11木 | 肉みそうどん | ○ | いも煮 | ★牛乳、★豚小間、★赤みそ | ★うどん、つきこんにやく、油、三温糖、★ごま油、さといも(冷凍)、型抜きこんにやく | 玉葱、にんじん、ねぎ | 618 kcal 32.9 g 16.0 g 4.3 g |
| 12金 | ご飯 | ○ | チーズ風ソースインハンバーグ 三色野菜炒め 豚汁 | ★牛乳、★豚小間、★白みそ、★赤みそ、★チーズ風ソースインハンバーグ | 精白米、★油、さといも(冷凍)、つきごんにやく、★ごま油 | キャベツ、にんじん、青ピーマン、ごぼう、ねぎ | 736 kcal 30.6 g 20.2 g 2.4 g |
| 15月 | ご飯 | ○ | マーマレードチキン こふきいも ミネストローネ | ★牛乳、★鶏肉モモ、★ベーコン | 精白米、★薄力粉、油、じゃがいも、★マカロニ | ★マーマレード(低糖度)、にんじん、玉葱、トマト缶詰(ホール) | 796 kcal 30.1 g 27.9 g 2.8 g |
| 16火 | ご飯 | ○ | 肉じゃが からし和え 味噌汁(豆腐) | ★牛乳、★豚モモ、★生揚げ、★木綿豆腐、★淡色みそ、★赤みそ | 精白米、(冷凍) じゃがいも、しらたき、★油、三温糖 | 玉葱、にんじん、グリーンピース(冷凍)、チンゲンサイ(冷凍)、もやし、ごまつな | 714 kcal 30.6 g 19.1 g 2.9 g |
| 17水 | 広島カレー | ○ | 野菜ソテー | ★牛乳、★豚小間、★うずら卵、★ベーコン | 精白米、(冷凍) じゃがいも、★油 | 玉葱、にんじん、★ブルーベリー、スイートコーン、キャベツ、ごまつな(冷凍) | 714 kcal 24.9 g 20.8 g 2.5 g |
| 18木 | わかめご飯 | ○ | ビーフン炒め ゴボウのマヨサラダ かきたま汁 | ★牛乳、★豚小間、★ロースハム、★豆腐、液卵 | 精白米、ビーフン、三温糖、★油、★ごま油、★ごま(すり)、マヨネーズタイプ、調味料(低加糖タイプ)、★ふ、かたくり粉 | 炊きこみわかめ、キャベツ、玉葱、ごまつな(冷凍)、にんじん、干し椎茸スライス、ごぼう(冷凍)、だいこん、スイートコーン、ねぎ | 686 kcal 26.8 g 17.7 g 2.9 g |
| 19金 | 豚キムチうどん | ○ | 五目きんぴら | ★牛乳、★豚小間、★白みそ、★さつま揚げ | ★うどん、油、三温糖、つきこんにやく、★ごま油 | りょくとうもやし、玉葱、にんじん、★はくさい(キムチ漬け)、にら、たけのこ(水煮)、ごぼう | 587 kcal 28.9 g 15.9 g 3.4 g |
| 22月 | スタミナ丼 | ○ | こんにやく田楽 ワカメのみそ汁 ゆずゼリー | ★牛乳、★豚小間、★赤みそ、★淡色みそ、カットわかめ、★豆腐、★白みそ | 精白米、★ごま油、三温糖、かたくり粉、こんにやく、ゆずゼリー | キャベツ、玉葱、にんじん、たけのこ(水煮)、ぶなしめじ、ねぎ | 618 kcal 18.7 g 12.4 g 3.5 g |
| 23火 | ご飯 | ○ | もみの木型ハンバーグ グリーンサラダ 春雨スープ チョコレートケーキ | ★牛乳、ハンバーグ | 水稲穀粒(精白米)、なたね油、三温糖、緑豆はるさめ、チョコレートケーキ | キャベツ、さやいんげん(冷凍)、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、玉葱、にら、干し椎茸 | 697 kcal 23.5 g 18.7 g 2.9 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド