

2025年度

12月 献立表



日曜	献立名		
	① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)

				主食	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	食塩相当(g)	アレルギー情報	スプーン フォーク の有無
8	月	グリルチキンのガリバタ醤油	ポテトフライ ブロッコリー 茄子ナムル	みかん	ごはん	704	31.6	15.96	105.2	2.2	小麦・乳成分・鶏肉・大豆・ごま・魚介類
9	火	回鍋肉	春巻 揚げ餃子 パンプキンサラダ	フルーツミックス	ごはん	1000	28.9	45	113.5	2.7	卵・小麦・乳成分・えび・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ごま・魚介類
10	水	サバ竜田南蛮	ほうれん草ごま和え きんぴら シューまい	かぼちゃタルト	ごはん	875.4	23.88	37.69	103.71	2.05	小麦・乳成分・鶏肉・豚肉 鶏肉・大豆・ゼラチン・ごま
11	木	ケレーピースソースハンパーク	いんげん/オムレツ ポテトクランチ 切干大根	みかん	ごはん	734	26.6	18.0	110.0	3.7	卵・小麦・乳成分・牛乳 豚肉・鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・魚介類
12	金	白身フライ&唐揚げ	生野菜・カニシューまい ほうれん草ごま和え ポテトサラダ	わらびもち	ごはん	918	22.7	33.8	124.3	2.5	卵・小麦・乳成分・えび・カニ・鶏肉 豚肉・鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・ごま
15	月	唐揚げ オムレツ	生野菜・ブロッコリー ポテトクランチ ポテトサラダ	沖縄県産 紫芋のタルト	チキンライス	769	19.8	25.9	109.9	4.6	卵・小麦・乳成分・豚肉 鶏肉・大豆・ゼラチン
16	火	ピリ辛野菜炒め	ブロッコリー 切干大根 シューまい・春巻	パイン	ごはん	889	23.3	34.7	114.9	3.3	卵・小麦・乳成分・えび・カニ・豚肉・鶏肉 大豆・ゼラチン・ごま・魚介類
17	水	鯖味噌煮 野菜コロッケ	きんぴら ポテトサラダ	みかん	ごはん ふりかけ	825	20.7	29.9	112.6	1.9	小麦・乳成分・鶏肉・鶏肉・大豆 ごま・魚介類
18	木	濃厚トマトクリーム パスタ	生野菜・ブロッコリー 白身フライ・ポテトフライ ヘルシーサラダ	フルーツミックス	スパゲティ	776	19.9	33.2	100.6	4.2	卵・小麦・乳成分・鶏肉 大豆・ごま
19	金	チキンボルチニ クリームソース	ブロッコリー ポテトフライ・オムレツ 玉子マカロニサラダ	ショコラケーキ	ごはん	875	36.2	27.9	135.8	2	卵・小麦・乳成分・牛乳・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ゼラチン

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。

(卵、乳、小麦、そば、花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鰯、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

「年越しそば」

年越しそばが定着したのは江戸時代に入ってからといわれています。
そばは土壌の肥えていないところでも育つので凶作時に各地で重宝されました。
そばは縁起物の食べ物として季節の変わり目などに食べる物として江戸時代中期に発展していきました。

○年越しそばの意味は(所説あります)

- *「悪運を断ち切る」
もともとのそばは切れやすいもので、そのため1年の災いを切って新年を迎えようという事で
年越しそばは「悪運を断ち切れる」縁起物として
- *「健康」
そばの形状から細く長く健康に暮らしますようにという願い
- *「金運」
昔の金細工職人は加工で飛び散った金粉をそば粉を粘土状にしたもので集めていた事があり
金運が集まるとのいわれ

○地方での違い

- *冷たいそば
福井県の「越前そば」岩手県の「わんこそば」新潟県の「へぎそば」
- *温かいそば
関東地方「おかめそば」関西地方「にしんそば」
- *出汁・・・「サバ」「鶏」「あご」「エビ」
- *醤油・・・「濃口」「薄口」

