

# 令和7年12月 こんだてひょう

いよいよ冬休みですね。クリスマス、お正月などのお食事を、  
よくかんで、ゆっくり味わって食べましょう。

にち日	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	おやつ	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
21 (日)	ごはん (220g) みそしる (たまご) にくだんご キャベツとツナのごまだれ あじつけのり エネルギー 722 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 22.9 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 3.6 g	サンドウィッチ ごぼうのスープ リヨネーズポテトケチャップふうみ りんご ぎゅうにゅう エネルギー 703 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 33.2 g 炭水化物 85.2 g 食塩相当量 4.3 g	キットカットとせんべい おちゃ エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.6 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん (220g) さけのさいきょうやき あすかなべ もやしのかふうあえ みかん エネルギー 780 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 129.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 2304 kcal たんぱく質 93.8 g 脂質 74.2 g 炭水化物 337.4 g 食塩相当量 10.4 g
22 (月)	ごはん (220g) みそしる (だいこん) ハムのいりたまご (カレーあじ) じゃがいものきんぴら ヤクルト エネルギー 678 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 119.3 g 食塩相当量 3.0 g	ぎゅうどん (ごはん220g) みそしる (かぼちゃ) キャベツのゆかりあえ ぎゅうにゅう エネルギー 764 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 21.5 g 炭水化物 120.4 g 食塩相当量 3.4 g	パンみみフディング おちゃ エネルギー 198 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 0.5 g	ごはん (220g) あじのあまから とりだんごスープ れんこんサラダ フルーツミックス エネルギー 767 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 23.2 g 炭水化物 114.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 2407 kcal たんぱく質 91.2 g 脂質 69.8 g 炭水化物 380.7 g 食塩相当量 9.6 g
23 (火)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・なめこ) とりつくね あおなときくらげのナムル バナナ エネルギー 764 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.1 g 炭水化物 121.1 g 食塩相当量 3.8 g	コッペパン・ブルーベリージャム マグロカツ じゃがいものトマトスープ アスパラとコーンのサラダ サンタさんのデザート ぎゅうにゅう エネルギー 873 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 28.4 g 炭水化物 125.1 g 食塩相当量 4.4 g	エクレア おちゃ エネルギー 94 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 7.5 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん (220g) チンジャオロースー はるさめスープ あおなとじゃがいものザーサイあえ りんご エネルギー 727 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.8 g 炭水化物 117.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 2458 kcal たんぱく質 85.0 g 脂質 78.8 g 炭水化物 371.5 g 食塩相当量 11.5 g
24 (水)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) だしまきたまご にくどうふ ふりかけ エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 17.2 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 3.6 g	ごはん (220g) たらふくニエル クリームシチュー ミモザサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 821 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 25.6 g 炭水化物 115.3 g 食塩相当量 2.5 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん (220g) フライドチキンとハッシュドポテト ほうれんそうのスープ もりあわせサラダ フルーツゼリー エネルギー 875 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 29.3 g 炭水化物 135.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 2446 kcal たんぱく質 94.2 g 脂質 79.1 g 炭水化物 362.0 g 食塩相当量 9.3 g
25 (木)	ごはん (220g) みそしる (さつまいも) にらたま いんげんのごまあえ ヤクルト エネルギー 685 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 116.6 g 食塩相当量 2.7 g	ミニチキンライス (ごはん110g) はちみつチーズピザ ☆クリスマスかいメニュー キャベツとコーンのスープ ハンバーグデミグラスソース いろどりサラダ クリスマスケーキ ジュース こうちやとぎゅうにゅう エネルギー 1233 kcal たんぱく質 47.6 g 脂質 48.9 g 炭水化物 160.6 g 食塩相当量 4.5 g	マリとゼリー おちゃ エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 1.8 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 0.1 g	ごはんこもり (110g) やきそば アスパラとたまごのサラダ みかん エネルギー 881 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 32.4 g 炭水化物 131.2 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 2887 kcal たんぱく質 96.6 g 脂質 100.8 g 炭水化物 425.2 g 食塩相当量 11.2 g
26 (金)	ごはん (220g) かぼちゃのミルクスープ チーズオムレツ アスパラとツナのサラダ バナナ エネルギー 744 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.2 g 炭水化物 127.4 g 食塩相当量 2.5 g	たかなチャーハン (ごはん220g) とうふとわかめのスープ あげはるまき チョコレートサラダ フルーツヨーグルト エネルギー 894 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 35.5 g 炭水化物 123.6 g 食塩相当量 4.2 g	ドームケーキ (チョコ) おちゃ エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 1.5 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 0.0 g	ごはん (220g) かれいにつけ にくじゃが ほうれんそうのいろどりあえ りんご エネルギー 711 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 121.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 2449 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 73.4 g 炭水化物 391.7 g 食塩相当量 9.2 g
27 (土)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) めだまやき なつとうのおろしあえ みかん エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 2.7 g	ごはん (220g) さけのクリームソースかけ ジュリアンスープ ペイザンヌサラダ ジョア エネルギー 710 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 2.2 g	ミニパン おちゃ エネルギー 212 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 0.4 g	さんしょくどん (ごはん220g) すましじる (えびしんじょ) えだまめのしらあえ マスカットゼリー エネルギー 842 kcal たんぱく質 44.2 g 脂質 26.6 g 炭水化物 113.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 2374 kcal たんぱく質 109.1 g 脂質 63.0 g 炭水化物 362.8 g 食塩相当量 9.0 g
28 (日)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも) しのだに キャベツといかのソテー ヤクルト エネルギー 656 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 110.2 g 食塩相当量 2.9 g	こくとうロールパン スパゲティボンゴレ えだまめポタージュ レタスとハムのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 802 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 36.4 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 4.0 g	たいやき おちゃ エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん (220g) とりのチリソース かにのコーンスープ こまつなのナムル あんにんどうふ エネルギー 870 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 27.2 g 炭水化物 133.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 2395 kcal たんぱく質 85.5 g 脂質 79.4 g 炭水化物 348.6 g 食塩相当量 9.9 g
29 (月)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) いわしのトマトに もやしとぶたにくのごまふうみいため やさしいジュース エネルギー 681 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 113.6 g 食塩相当量 3.3 g	ビビンバ (ごはん220g) チンゲンサイのスープ パインアップルかん ぎゅうにゅう エネルギー 876 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 35.6 g 炭水化物 112.9 g 食塩相当量 3.3 g	じゃがりことカントリーマアム おちゃ エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 5.7 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 0.2 g	ごはん (220g) えびカツ あさりのチャウダー ブロッコリーとささみのサラダ りんご エネルギー 751 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 19.4 g 炭水化物 126.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 2426 kcal たんぱく質 88.5 g 脂質 77.8 g 炭水化物 368.0 g 食塩相当量 9.1 g
30 (火)	ごはん (220g) みそしる (かぶ) とりのいりたまご ながいものそぼろあんかけ バナナ エネルギー 728 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 120.9 g 食塩相当量 3.2 g	ポークカレー (ごはん220g) かいそうといかのサラダ フルーツミックス ヨーグルト エネルギー 796 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 20.3 g 炭水化物 130.7 g 食塩相当量 3.2 g	ほんちあげ おちゃ エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.6 g	ごはん (220g) さばのごまころもあげ よしのじる ちやわんむし みかん エネルギー 770 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 24.2 g 炭水化物 114.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 2428 kcal たんぱく質 97.4 g 脂質 67.9 g 炭水化物 380.3 g 食塩相当量 9.5 g
31 (水)	ごはん (220g) みそしる (はくさい・あつあげ) ポテトとウィンナーのソテー キャベツとコーンのごまだれ ヤクルト エネルギー 677 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.8 g 炭水化物 123.3 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん (220g) たらふくむしやき こんさいじる だいでのかふうあえ ジョア エネルギー 722 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 118.2 g 食塩相当量 3.0 g	むしチーズケーキ おちゃ エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん (220g) ☆おおみそかメニュー すきやき おんせんたまご こまつなのごまみそあえ いちご どんべえてんぷらそば エネルギー 1349 kcal たんぱく質 47.9 g 脂質 59.5 g 炭水化物 169.1 g 食塩相当量 9.9 g	エネルギー 2851 kcal たんぱく質 104.2 g 脂質 95.1 g 炭水化物 424.9 g 食塩相当量 16.2 g

えいようか 栄養価 (栄養としての価値)

エネルギー：生きるために利用するもの  
脂質：体やエネルギーのもとになるもの  
食塩相当量：体の水分を調節しているもの

たんぱく質：体をつくるもとになるもの  
炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの