

12月 献立表



令和7年度
高岡市立こまどり支援学校
富山県立高志支援学校高等部こまどり分教室

日曜	献立名					使用食品		
	牛乳	主食	普通食	後期食	中期食・中期移行食・初期食	赤	緑	黄
						血や肉になる	体の調子をよくする	熱や力のもとになる
1月	ごはん	フライぎょうざ 大根サラダ 八宝菜	軟飯 フライぎょうざ 大根サラダ 八宝菜	おかゆ フライぎょうざ 大根サラダ 八宝菜	牛乳 豚肉 いか 豆腐 わかめ	キャベツ 大根 人參 玉ねぎ 白菜 しいたけ たけのこ	ごはん 小麦粉 ごま油 砂糖 片栗粉	
2火	食パン	星型ハンバーグ こんにゃくサラダ ポトフ	食パン 煮込みハンバーグ きゅうりサラダ ポトフ	パンがゆ 煮込みハンバーグ きゅうりサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ きゅうり もやし コーン こんにゃく かぶ 玉ねぎ 人參 キャベツ	パン 油 ごま 砂糖 オリーブ油 ジャガ芋	
3水	ごはん	ふくらぎのみそだれがけ ほうれん草の納豆和え かきたま汁	軟飯 ふくらぎのみそ煮 ほうれん草のひたし かきたま汁	おかゆ ふくらぎのみそ煮 ほうれん草のひたし かきたま汁	牛乳 ふくらぎ 納豆 卵 油揚げ 豆腐 みそ	ほうれん草 キャベツ 生姜 玉ねぎ 人參	ごはん 片栗粉 油 米粉 砂糖 麺 ワンタン じゃが芋	
4木	食パン	巣ごもり卵 フルーツ和え ワンタンスープ	食パン 野菜の卵とじ フルーツ和え ワンタンスープ	パンがゆ 野菜の卵とじ フルーツ和え ワンタンスープ	牛乳 卵 豚肉	キャベツ コーン りんご もも バナナ もやし 人參 しいたけ ねぎ	パン 油 ワンタン	
5金	ごはん	さばの塩焼き 切干大根の炒め煮 冬野菜汁	軟飯 さばのうま煮 小松菜の炒め煮 冬野菜汁	おかゆ さばのうま煮 小松菜の炒め煮 冬野菜汁	牛乳 さば 油揚げ さつまあげ 鶏肉 豆腐	切干大根 小松菜 人參 白菜 こんにゃく しめじ ねぎ 玉ねぎ	ごはん ジャガ芋 砂糖 油	
6土								
7日								
8月	ごはん	豚肉のジャンロー ほうれん草のコーン和え みそけんちん汁	軟飯 豚肉の生姜煮 ほうれん草のコーン和え みそけんちん汁	おかゆ 豚肉の生姜煮 ほうれん草のコーン和え みそけんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	生姜 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン 人參 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 油 里芋	
9火	2/3コッペパン	オムレツ 白菜とりんごのサラダ トマトスパゲティ	2/3コッペパン オムレツ 白菜とりんごのサラダ トマトスパゲティ	パンがゆ オムレツ 白菜とりんごのサラダ トマトスパゲティ	牛乳 卵 ベーコン	白菜 キャベツ りんご 人參 玉ねぎ マッシュルーム コーン	パン スパゲティ 砂糖 油	
10水	ごはん	赤魚のたれがけ 小松菜のオイスター炒め 大根とわかめのみそ汁	軟飯 赤魚の立田揚げ 小松菜のオイスター炒め 大根のみそ汁	おかゆ 赤魚の立田揚げ 小松菜のオイスター炒め 大根のみそ汁	牛乳 赤魚 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	生姜 しめじ 玉ねぎ 小松菜 大根 人參 ねぎ キャベツ	ごはん 米粉 片栗粉 油 砂糖 ジャガ芋 ワンタン	
11木	コッペパン	きなこ豆 ドレッシングサラダ 大根ポタージュ	コッペパン きなこ豆 ドレッシングサラダ 大根ポタージュ	パンがゆ きなこ豆 ドレッシングサラダ 大根ポタージュ	牛乳 大豆 きなこ 鶏肉	キャベツ きゅうり 人參 大根 玉ねぎ	パン 片栗粉 油 砂糖 ごま 小麦粉 マーガリン	
12金	ごはん	いわしの梅煮 即席づけ おでん	軟飯 いわしの梅煮 白菜の和えもの おでん	おかゆ いわしの梅煮 白菜の和えもの おでん	牛乳 いわし 厚揚げ さつま揚げ 昆布	白菜 人參 きゅうり 大根 玉ねぎ 梅 こんにゃく	ごはん ジャガ芋 砂糖	
13土								
14日								
15月	ごはん 郷土食献立	揚げだし豆腐のごまだれがけ かぶの色とり 豚汁 青りんごゼリー	軟飯 揚げだし豆腐のごま煮 かぶの色とり 豚汁 青りんごゼリー	おかゆ 揚げだし豆腐のごま煮 かぶの色とり 豚汁 青りんごゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	かぶ かぶの葉 きゅうり 人參 大根 ねぎ こんにゃく 青りんご	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま さつま芋	
16火	米粉入りパン	高岡元気コロッケ 三色ナムル 肉団子スープ	米粉入りパン 高岡元気コロッケ 三色ナムル 肉団子スープ	米粉入りパンがゆ 高岡元気コロッケ 三色ナムル 肉団子スープ	牛乳 豚肉 卵 チーズ	りんご 玉ねぎ 人參 もやし きゅうり 生姜 白菜 しいたけ たけのこ ねぎ	パン 米粉 さつま芋 バター 油 パン粉 春雨	
17水	麦ごはん	厚焼き卵 海藻サラダ 和風カレー	軟飯 厚焼き卵 キャベツサラダ 和風カレー	おかゆ 厚焼き卵 キャベツサラダ 和風カレーシューチー	牛乳 卵 わかめ 鶏肉	人參 玉ねぎ ねぎ 生姜 きゅうり キャベツ	ごはん 麦 油 じゃが芋 ごま 砂糖	
18木	クリスマスライス クリスマス献立	照り焼きチキン 野菜のサラダ 卵とコーンのスープ クリスマスケーキ	軟飯 鶏肉のうま煮 野菜のサラダ 卵とコーンのスープ クリスマスケーキ	おかゆ 鶏肉のうま煮 野菜のサラダ 卵とコーンのスープ クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 豆乳 キヤベツ	玉ねぎ ピーマン しめじ 人參 プロッコリー コーン パセリ キヤベツ	ごはん バター 油 マーガリン 砂糖 水あめ 米粉	
19金	高岡食19丼	高岡野菜の肉みそ丼 フライドポテト わかめのすまし汁 ヨーグルト	軟飯 高岡野菜の肉みそ煮 ポテト煮 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	おかゆ 高岡野菜の肉みそ煮 ポテト煮 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ 豆腐 ヨーグルト	にんにく 生姜 ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ 大根 人參	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	
20土								
21日								
22月	ごはん 冬至献立	ししゃものフリッター 青菜といいたけのひたし 冬至うどん	軟飯 いわしの生姜煮 青菜のひたし 冬至うどん	おかゆ いわしの生姜煮 青菜のひたし 冬至うどん	牛乳 ししゃも いわし 油揚げ みそ	小松菜 キャベツ 生姜 かぼちゃ 大根 ごぼう 人參 しいたけ	ごはん 小麦粉 油 うどん ジャガ芋	
23火	コッペパン	豚肉とレバーのケチャップがらめ プロッコリーサラダ キャベツのスープ	コッペパン 豚肉とレバーのケチャップ煮 プロッコリーサラダ キャベツのスープ	パンがゆ 豚肉とレバーのケチャップ煮 プロッコリーサラダ キャベツのスープ	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 ベーコン	生姜 プロッコリー 人參 コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ	パン 米粉 片栗粉 砂糖 ごま ジャガ芋	

<2学期>

12月23日（火） 給食終了
12月24日（水） 終業式

<3学期>

1月8日（木） 始業式
1月9日（金） 給食開始

