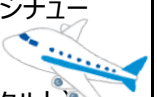


令和7年

12月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月	火	水	木	金	
1	2	3 みかんの日	4	5 どこに旅する？「フィンランド」	
焼き鳥丼 すまし汁 即席漬け さつまいものレモン煮 	ごはん 豚汁 あじフライ ポテトサラダ 果物 	茶めし おでん 五目きんぴら 白菜の浅漬け 果物（みかん） 	担々麺 中華サラダ 中華風揚げなす お茶っば蒸しパン 	ごはん フィンランド風ミートシチュー マッシュポテト グリーンサラダ ブルーベリーパイ（タルト） 	この週の 予約締切日は
エネルギー：815kcal／蛋白質：30.6g／脂質：25.1g	エネルギー：824kcal／蛋白質：34.3g／脂質：26.7g	エネルギー：801kcal／蛋白質：29.5g／脂質：16.7g	エネルギー：844kcal／蛋白質：35.8g／脂質：33.7g	エネルギー：855kcal／蛋白質：28.8g／脂質：26.0g	11月21日(金)
8 事八日	9	10	11	12	
ゆかりごはん お事汁 擬製豆腐 肉じゃが 白菜の浅漬け 	すき煮丼 さつまい たこときゅうりの酢の物 黒蜜きなこ白玉 	五目チャーハン サンラータン パラパラしゅうまい ごぼうサラダ アップルゼリー 	ごはん キャロットポタージュ 白身魚のラビゴットソース わかめサラダ フルーツ寒天 	ごはん 呉汁 チーズコロッケ 海藻サラダ 果物 	この週の 予約締切日は
エネルギー：801kcal／蛋白質：39.9g／脂質：22.3g	エネルギー：826kcal／蛋白質：33.5g／脂質：15.6g	エネルギー：743kcal／蛋白質：34.9g／脂質28.1g	エネルギー：815kcal／蛋白質：32.1g／脂質：26.2g	エネルギー：814kcal／蛋白質：27.1g／脂質：26.4g	11月28日(金)
15	16 偉人と食べる「ベートーヴェン」	17	18	19 祝おう！12月の誕生日！	
三色丼 すまし汁 即席漬け じゃがいものそぼろ煮 果物 	パン オニオンスープ 魚のフライ マカロニチーズ コールスローサラダ フルーツヨーグルト 	ごはん 卵とコーンのスープ 八宝菜 海藻サラダ ミルクと紅茶の2層ゼリー	ごはん みそ汁 ぶりの幽庵焼き 白菜の磯辺和え 抹茶ババロア 	ポークカレーライス 野菜スープ ごまじゃこ大根サラダ ひとくちココアフレンチトースト 	この週の 予約締切日は
エネルギー：768kcal／蛋白質：30.2g／脂質：22.6g	エネルギー：857kcal／蛋白質：39.9g／脂質：30.7g	エネルギー：717kcal／蛋白質：32.6g／脂質：20.3g	エネルギー：788kcal／蛋白質：33.4g／脂質：29.2g	エネルギー：912kcal／蛋白質：32.1g／脂質：31.8g	12月5日(金)
22 冬至	23	24	25 AB献立／2学期最終日		
かぼちゃのほうとう 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のゆずあえ 冬至餅 	なす入り麻婆豆腐丼 中華スープ キャベツの中華漬け フルーツ白玉 	五目ごはん さつまい 魚の煮付け なめ茸あえ 果物 	クリスマスピラフ ～からあげ添え～ パイシチュー コールスローサラダ ブラマンジェ A ジョア（プレーン） B ジョア（いちご） 	12月のAB献立は「ジョア」です。 プレーンといちごから、好きな味を 選びましょう ^^ ※ジョアの日、牛乳はつきません。	この週の 予約締切日は
エネルギー：719kcal／蛋白質：32.1g／脂質：21.1g	エネルギー：798kcal／蛋白質：29.9g／脂質：22.4g	エネルギー：747kcal／蛋白質：36.8g／脂質：19.5g	エネルギー：912kcal／蛋白質：29.2g／脂質：35.8g		12月12日(金)

とうとう寒さも本格化してきました！皆さんも、風邪をひかないように注意しましょう！今月は、この時期におすすめな食材を紹介します！

体を温める食材

ねぎ や しょうが 、 大根 や かぶ

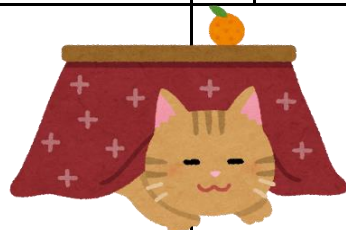
★スープや鍋にいて、体を芯から温めよう！

**免疫力を高める食材**

白菜 キャベツ ブロッコリー / にんじん かぼちゃ 等

↑ビタミンCが豊富！

↑β-カロテンが豊富！



※天候や入荷の都合により、メニューが変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、毎日牛乳が付きます。