日付	種類	
2026/12/1(火)	A	★さばの味噌煮（さば　砂糖　豆味噌　合わせ味噌）　★きんぴらごぼう（ごぼう　人参　こんにゃく　ごま　砂糖　ごま油　油） ★粉豆腐炒り煮（高野豆腐　鶏肉　小松菜　人参　椎茸　卵　砂糖　でんぷん）　★焼売　★ごはん　★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/12/1(火)	B	★ヤンニョムえび（えび　天ぷら粉　でんぷん　油）　★きんぴらごぼう（ごぼう　人参　こんにゃく　ごま　砂糖　ごま油　油） ★粉豆腐炒り煮（高野豆腐　鶏肉　小松菜　人参　椎茸　卵　砂糖　でんぷん）　★焼売　★ごはん　★牛乳
2026/12/2(水)	A	★メンチカツ（メンチカツ　油）　★ソース　★豆のサラダ（ひよこ豆　赤いんげん豆　青えんどう豆　キャベツ　人参）　★サウザンアイランドドレッシング ★きのこスパゲティー（スパゲティー　鶏肉　玉ねぎ　人参　えのき　しめじ　青ねぎ　にんにく　オリーブ油　油）　★たくあん漬け　★ごはん　★牛乳
2026/12/2(水)	B	★チキンマカロニグラタン風（鶏肉　じゃがいも　玉ねぎ　しめじ　ホワイトソース　マカロニ　パセリ　パン粉） ★豆のサラダ（ひよこ豆　赤いんげん豆　青えんどう豆　キャベツ　人参）　★サウザンアイランドドレッシング ★きのこスパゲティー（スパゲティー　鶏肉　玉ねぎ　人参　えのき　しめじ　青ねぎ　にんにく　オリーブ油　油）　★いちごジャム　★コッペパン　★牛乳 ◎ワールドランチ：フランス（チキンマカロニグラタン風）
2026/12/3(木)	A	★ビビンバ（豚肉　ほうれん草　大豆もやし　人参　錦糸卵　にんにく　しょうが　豆味噌　砂糖　ごま油） ★切干大根煮（切干大根　油揚げ　人参　椎茸　砂糖）　★ほうれん草サラダ（ほうれん草　コーン　キャベツ）　★ごまドレッシング ★杏仁豆腐　★ごはん　★牛乳　※スプーンがつきます
2026/12/3(木)	B	★白身魚のお好み焼き風（タラ　天ぷら粉　油　かつお粉　あおさ粉）　★切干大根煮（切干大根　油揚げ　人参　椎茸　砂糖） ★ほうれん草サラダ（ほうれん草　コーン　キャベツ）　★ごまドレッシング　★杏仁豆腐　★ひじきごはん（米　ひじき）　★牛乳 ◎食育授業考案メニュー ◎アイアンメニュー　鉄分を多く含む食材を取り入れています。（切干大根、ほうれん草、ひじき）
2026/12/4(金)	A	★鶏肉の照り焼き（鶏肉）　★わかめのナムル（わかめ　ハム　もやし　ナムルドレッシング） ★根菜チップス（れんこん　ごぼう　天ぷら粉　でんぷん　油　砂糖　ごま）　★味付小魚　★ごはん　★牛乳
2026/12/4(金)	B	★海鮮塩焼きそば（焼きそば　豚肉　えび　玉ねぎ　キャベツ　もやし　かまぼこ　炒り卵　ごま油　油） ★わかめのナムル（わかめ　ハム　もやし　ナムルドレッシング）　★根菜チップス（れんこん　ごぼう　天ぷら粉　でんぷん　油　砂糖　ごま） ★味付小魚　★ごはん　★牛乳
2026/12/7(月)	A	★豆腐ハンバーグ　★かつおふりかけ　★チャプチェ（春雨　豚肉　椎茸　ピーマン　玉ねぎ　人参　砂糖　にんにく　ごま油） ★わかめとささみのポン酢和え（わかめ　蒸し鶏　きゅうり　砂糖）　★大学芋　★ごはん　★牛乳
2026/12/7(月)	B	★ユーリンチー（鶏肉　唐揚げ粉　油　青ねぎ　砂糖　ごま油　にんにく　しょうが　でんぷん） ★チャプチェ（春雨　豚肉　椎茸　ピーマン　玉ねぎ　人参　砂糖　にんにく　ごま油）　★わかめとささみのポン酢和え（わかめ　蒸し鶏　きゅうり　砂糖） ★大学芋　★ごはん　★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/12/8(火)	A	★お好み揚げ（キャベツ　ちくわ　紅生姜　いとより　天ぷら粉　油　かつお粉　あおさ粉）　★カニカマの天ぷら（かにかまぼこ　天ぷら粉　油） ★ひじき煮（ひじき　人参　こんにゃく　大豆　砂糖）　★ポテトサラダ（じゃがいも　きゅうり　ハム　マヨネーズ） ★れんこん入りつくね　★ごはん　★牛乳
2026/12/8(火)	B	★オムレツ　★ケチャップソース　★ひじき煮（ひじき　人参　こんにゃく　大豆　砂糖） ★ポテトサラダ（じゃがいも　きゅうり　ハム　マヨネーズ）　★れんこん入りつくね　★ピラフ（米　人参　コーン　グリンピース）　★牛乳
2026/12/9(水)	A	★肉団子甘酢　★じゃこサラダ（キャベツ　コーン　きゅうり　ちりめん　青じそドレッシング） ★筑前煮（たけのこ　人参　れんこん　こんにゃく　ごぼう　鶏肉　砂糖　油）★野菜の豆腐よせ　★ごはん　★牛乳
2026/12/9(水)	B	★牛肉コロッケ（牛肉コロッケ　油）　★ポークカレー（玉ねぎ　じゃがいも　豚肉　人参　カレールー　牛乳） ★じゃこサラダ（キャベツ　コーン　きゅうり　ちりめん　青じそドレッシング）　★筑前煮（たけのこ　人参　れんこん　こんにゃく　ごぼう　鶏肉　砂糖　油） ★福神漬け　★ごはん　★牛乳　※スプーンがつきます ◎カップメニュー（ポークカレー）
2026/12/10(木)	A	★鶏肉と厚揚げのタッカルビ（鶏肉　キャベツ　玉ねぎ　厚揚げ　しょうが　にんにく　砂糖　ごま油　油）　★のり塩ポテト（じゃがいも　あおさ粉　オリーブ油） ★小松菜とアサリの塩ナムル（小松菜　あさり　大豆もやし　ナムルドレッシング）　★すりおろしりんごゼリー　★ごはん　★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/12/10(木)	B	★あじフライ（あじフライ　油）　★ソース　★かにクリームコロッケ（かにクリームコロッケ　油）　★のり塩ポテト（じゃがいも　あおさ粉　オリーブ油） ★小松菜とアサリの塩ナムル（小松菜　あさり　大豆もやし　ナムルドレッシング）　★すりおろしりんごゼリー　★ごはん　★牛乳
2026/12/11(金)	A	★豚カツ（豚カツ　油）　★ソース　★高野豆腐の卵とじ（鶏肉　玉ねぎ　人参　椎茸　高野豆腐　卵　砂糖　でんぷん） ★かぼちゃグラタン（かぼちゃサラダ　パセリ　チーズ）　★みたらし団子　★ごはん　★牛乳
2026/12/11(金)	B	★さわらの生姜煮（さわら　しょうが　砂糖）　★ピリ辛こんにゃく炒め（こんにゃく　ちくわ　砂糖　油） ★高野豆腐の卵とじ（鶏肉　玉ねぎ　人参　椎茸　高野豆腐　卵　砂糖　でんぷん）　★かぼちゃグラタン（かぼちゃサラダ　パセリ　チーズ） ★みたらし団子　★ごはん　★牛乳
2026/12/14(月)	A	★ぶりの西京焼き（ぶり　西京味噌）　★玉子焼き　★にんじんしりしり（人参　えのき　かつお油漬け　炒り卵　かつお粉　砂糖　油） ★芋煮（里芋　豚肉　大根　こんにゃく　青ねぎ　砂糖　油）　★みかん缶　★ごはん　★ジョア（マスカット）
2026/12/14(月)	B	★若鶏の唐揚げ（鶏肉　唐揚げ粉　油）　★ゆでキャベツ　★にんじんしりしり（人参　えのき　かつお油漬け　炒り卵　かつお粉　砂糖　油） ★芋煮（里芋　豚肉　大根　こんにゃく　青ねぎ　砂糖　油）　★みかん缶　★ごはん　★ジョア（マスカット） ◎食育授業考案メニュー
2026/12/15(火)	A	★プルコギ（豚肉　玉ねぎ　ピーマン　赤ピーマン　しめじ　人参　砂糖　にんにく　ごま油　ごま） ★キャベツサラダ（キャベツ　人参　ハム　ごまドレッシング）　★豆腐のうま煮（豆腐　玉ねぎ　人参　青ねぎ　豚肉　白菜　椎茸　砂糖　でんぷん） ★さつまいも甘露煮　★ごはん　★牛乳
2026/12/15(火)	B	★ぶりフライバーガー（ぶりフライ　油　タルタルソース　丸パン）　★海鮮焼売　★キャベツサラダ（キャベツ　人参　ハム　ごまドレッシング） ★豆腐のうま煮（豆腐　玉ねぎ　人参　青ねぎ　豚肉　白菜　椎茸　砂糖　でんぷん）　★さつまいも甘露煮　★牛乳
2026/12/16(水)	A	★かつおカツ（かつおカツ　油）　★ソース　★照り焼きつくね　★大根サラダ（大根　かつお油漬け　きゅうり　わかめ　和風ドレッシング） ★ビーフン炒め（ビーフン　鶏肉　大豆　赤ピーマン　青ねぎ　もやし　砂糖　油）　★ごまひじき　★ごはん　★牛乳
2026/12/16(水)	B	★焼き餃子　★セレベスのクリーム煮（セレベス　鶏肉　玉ねぎ　人参　白菜　しめじ　クリームシチューミルー　牛乳） ★大根サラダ（大根　かつお油漬け　きゅうり　わかめ　和風ドレッシング） ★ビーフン炒め（ビーフン　鶏肉　大豆　赤ピーマン　青ねぎ　もやし　砂糖　油）　★ごまひじき　★ごはん　★牛乳　※スプーンがつきます ◎ふるさと発見ランチ（セレベスのクリーム煮）　三重県産のセレベス（里芋）を使っています。 ◎カップメニュー（セレベスのクリーム煮） ◎まごわやさしい献立　ま：大豆、ご：ごま、わ：ひじき、や：野菜、さ：かつお油漬け、し：しめじ、い：セレベス

日付	種類	
2026/12/17(木)	A	★肉じゃが（じゃがいも　豚肉　玉ねぎ　人参　しらたき　砂糖　油）　★なばなのサラダ（なばな　キャベツ　かつお油漬け　コーン　マヨネーズ） ★小魚フライビーンズ（大豆　でんぷん　油　砂糖　ごま　ちりめん）　★チーズ　★ごはん　★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/12/17(木)	B	★蒸し豚ロースのスパイシーソースかけ（豚肉）　★赤じそもやし（もやし　赤じそ） ★なばなのサラダ（なばな　キャベツ　かつお油漬け　コーン　マヨネーズ）　★小魚フライビーンズ（大豆　でんぷん　油　砂糖　ごま　ちりめん） ★チーズ　★ごはん　★牛乳
2026/12/18(金)	A	★フライドチキン（フライドチキン　油）　★ブロッコリーサラダ（ブロッコリー　かつお油漬け　人参　コーン　イタリアンドレッシング） ★マカロニナポリタン（マカロニ　ウインナー　ピーマン　玉ねぎ　砂糖　油）　★ショコラプチケーキ　★ごはん　★アシドミルク ◎クリスマスメニュー
2026/12/18(金)	B	★ハンバーグデミグラスソースがけ（ハンバーグ　玉ねぎ　マッシュルーム　マーガリン） ★ブロッコリーサラダ（ブロッコリー　かつお油漬け　人参　コーン　イタリアンドレッシング） ★マカロニナポリタン（マカロニ　ウインナー　ピーマン　玉ねぎ　砂糖　油）　★ショコラプチケーキ　★ごはん　★アシドミルク ◎クリスマスメニュー
2026/12/21(月)	A	★タンドリーチキン（鶏肉）　★ちくわの三色揚げ（ちくわ　あおさ粉　ごま　紅生姜　天ぷら粉　油） ★たけのこ卵のサラダ（たけのこ　砂糖　人参　しめじ　炒り卵　きゅうり　マヨネーズ）　★りんご　★ごはん　★牛乳
2026/12/21(月)	B	★厚揚げの中華炒め（厚揚げ　豚肉　玉ねぎ　人参　キャベツ　にんにく　しょうが　ごま油　でんぷん） ★ちくわの三色揚げ（ちくわ　あおさ粉　ごま　紅生姜　天ぷら粉　油） ★たけのこ卵のサラダ（たけのこ　砂糖　人参　しめじ　炒り卵　きゅうり　マヨネーズ）　★りんご　★ごはん　★牛乳
2026/12/22(火)	A	★かぼちゃひき肉フライ（かぼちゃひき肉フライ　油）　★オムレツ　★春雨サラダ（春雨　きゅうり　人参　錦糸卵　ハム　砂糖） ★焼肉風野菜炒め（豚肉　キャベツ　玉ねぎ　人参　ピーマン　もやし　砂糖　にんにく　油）　★しそ昆布　★ごはん　★牛乳
2026/12/22(火)	B	★鮭の塩焼き（鮭）　★オムレツ　★春雨サラダ（春雨　きゅうり　人参　錦糸卵　ハム　砂糖） ★焼肉風野菜炒め（豚肉　キャベツ　玉ねぎ　人参　ピーマン　もやし　砂糖　にんにく　油）　★ごま団子　★ごはん　★牛乳 ◎食育授業考案メニュー