12月 献立予定表

八王子市立 秋葉台 小学校　令和7年度

日 曜日	主食	飲み物	主菜 副菜など	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄色)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
1 月	ごはん	ぎゅうにゅう	にくどうふ、はるさめスープ まめこくとう、 くだもの(みかん) 五つ星献立	とうふ,ぶたにく, とりにく,だいず, ぎゅうにゅう	こめ,しらたき, あぶら,さとう, かたくりこ,はるさめ, くろざとう	ねしょうが,たまねぎ, にんじん,さやいんげん, しいたけ,こまつな,みかん	617kcal	23.4g
2 火	はちおうじ ラーメン (つけめんふう)	ぎゅうにゅう	うずらのにたまご、 ツナポテトぎょうざ 八王子のご当地グルメ 八王子ラーメン 「八麺会」公式キャラクター「はちどん」	ぶたにく,ツナ, うずらたまご, ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん, あぶら,ごま, じゃがいも, ぎょうざのかわ	にんにく,ねしょうが, コーン,もやし, こまつな,たまねぎ	606kcal	23.2g
3 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき、 スタミナやさい、 わかめとたまごのすましじる	ぶたにく,わかめ, とうふ,たまご, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, かたくりこ, あぶら,ごま	ねしょうが,にんにく, たまねぎ,キャベツ, にんじん,もやし, こまつな,えのきたけ	596kcal	25.1g
4 木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのかんこくふうみそに、 カムジャタン かおりキャベツ	さば(魚),みそ, ぶたにく, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, ごま,あぶら, じゃがいも	ねしょうが,にんにく, ながねぎ,たまねぎ, にんじん,さやいんげん, キャベツ	699kcal	25g
5 金	ゆうきかぼちゃの カレーライス	ぎゅうにゅう	フレンチサラダ くだもの(べにマドンナ) 八王子産 有機かぼちゃ	とりにく, ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも, あぶら,こむぎこ, バター,さとう	にんにく,ねしょうが,コーン, かぼちゃ,たまねぎ,にんじん, さやいんげん,キャベツ, だいこん,べにマドンナ	619kcal	17.6g
8 月	やきとりどん	ぎゅうにゅう	そくせきづけ なめこじる	とりにく,とうふ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,ごま, じゃがいも	ねしょうが,ながねぎ, にんじん,だいこん, キャベツ,なめこ, たまねぎ,こまつな	596kcal	23.7g
9 火	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのごまみそやき はちおうじさんねしょうがの とりだんごじる、 くきわかめとツナのあえもの 八王子産 根しょうが	いか,みそ,とりにく, あぶらあげ, くきわかめ,ツナ, ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう, かたくりこ,あぶら	ねしょうが,ながねぎ, にんじん,はくさい, しいたけ,えのきたけ, こまつな,だいこん,もやし	600kcal	29.8g
10 水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ほきのごまがらめ、 こまつなのあえもの、 とんじる 旬の食材 小松菜	わかめ,ほき(魚), かつおぶし,ぶたにく, あぶらあげ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,ごま, じょうしんこ,あぶら, さとう,じゃがいも, こんにゃく	ねしょうが,こまつな, もやし,にんじん,しめじ, だいこん,ごぼう,たまねぎ	618kcal	26g
11 木	こくさんこむぎパン	ぎゅうにゅう	てづくり りんごジャム、 チキンビーンズ、 コールスロー 国産小麦を使ったパン	だいず,とりにく, ぎゅうにゅう	こくさんこむぎパン, さとう,じゃがいも, あぶら,こむぎこ	りんご,レモン,にんじん, たまねぎ,さやいんげん, トマト,キャベツ,コーン	640kcal	24.1g
12 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ちくわのマヨネーズやき、 ごまあえ、 じゃがいものみそしる、 くだもの(みかん) 旬の食材 みかん	ちくわ,なまクリーム, かつおぶし,あおのり, わかめ,あぶらあげ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ, さとう,ごま, じゃがいも	こまつな,もやし, にんじん,たまねぎ, えのきたけ,みかん	603kcal	22.1g
15 月	やさいたっぷり あんかけごはん	ぎゅうにゅう	くずきりスープ、 だいずといりこのごまがらめ しっかりたべよう! やさい350	ぶたにく,とりにく, うずらたまご, いりこ,だいず, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら, かたくりこ,くずきり, ごま,さとう	にんじん,はくさい, たまねぎ,しいたけ, にんにく,ねしょうが, もやし,チンゲンツァイ	618kcal	24.4g
16 火	ごはん	ぎゅうにゅう	わふうれんこんハンバーグ、 なんばんキャベツ、 こんさいじる 旬の食材 れんこん	とうふ,とりにく, あぶらあげ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,パンこ, さとう,かたくりこ, じゃがいも,こんにゃく	たまねぎ,れんこん, キャベツ,にんじん, ごぼう,だいこん	603kcal	23.7g
17 水	チリコンカン ライス	ぎゅうにゅう	はちおうじさん ブロッコリーのサラダ、 ヨーグルトのピーチソースかけ 八王子産 ブロッコリー	きんときまめ, ぶたにく, ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら, こむぎこ,さとう	にんにく,たまねぎ, にんじん,セロリー,トマト, キャベツ,ブロッコリー, おうとう(缶)	628kcal	20.6g
18 木	さつまいも ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご、 ひじきのいために、 ぐだくさんみそしる	たまご,ぶたにく, ひじき,あぶらあげ, なまあげ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,さつまいも, ごま,あぶら,さとう, こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,しいたけ, にんじん,だいこん, こまつな	613kcal	24.6g
19 金	コッペパン	ぎゅうにゅう	はちおうじナポリタン、 しろみざかなの こうそうパンこやき、 しろいんげんまめのスープ 八王子のご当地グルメ 八王子ナポリタン	ベーコン,みそ, たら(魚),とりにく, しろいんげんまめ, ぎゅうにゅう	コッペパン, スパゲティ,あぶら, さとう,パンこ	にんにく,にんじん, たまねぎ,キャベツ, トマト,バジル,パセリ	612kcal	29.5g
22 月	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのゆうあんやき、 かぼちゃのすいとん、 にびたし 冬至 八王子産ゆず・かぼちゃ	さわら(魚),とりにく, あぶらあげ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,さとう, こむぎこ, しらたまこ	ゆず,ながねぎ, にんじん,だいこん, かぼちゃ,こまつな,もやし	640kcal	28.2g
23 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものかおりあげ オオトシのごっつお かぶのみそしる 100年フード:大歳のごっつお(栃木県)	ししゃも(魚), あぶらあげ,こんぶ, とうふ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう, こむぎこ,かたくりこ, さといも,こんにゃく	にんにく,ねしょうが, だいこん,にんじん,ごぼう, たまねぎ,かぶ	609kcal	21.8g
24 水	ガーリック ライス	ジョア (プレーン)	チキンのトマトにこみ はくさいスープ そうとカップケーキ クリスマス 八王子産 くわの葉	とりにく,たまご, ぎゅうにゅう, ジョア(プレーン)	こめ,あぶら, じゃがいも,さとう, こむぎこ,バター	にんにく,パセリ, ねしょうが,たまねぎ, にんじん,トマト, はくさい,くわのは(粉)	665kcal	22.9g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります