

# 2025年12月献立予定表

第1調理場  
八王子市立第六中学校

日曜	献立名(下線は地産地消の目印です!)			主な材料名						栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	エネルギー				
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質	
1月	カレーライス	牛乳	旬:ブロッコリー ブロッコリーのサラダ オレンジポンチ	豚肉	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく 根ようが ホールコーン キャベツ フレークミックス缶 みかん缶 オレンジジュース	809kcal	
2火										22g	
3水	ごはん	牛乳	八王子産根しうが ぶりの照り焼き ひじきの炒め煮 八王子産根しうがの豚汁	ぶり 油揚げ ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	ひじき 牛乳	米 さとう	油	にんじん さやいんげん	干しいたけ 根しうが ごぼう だいこん しめじ ながねぎ こんにゃく	791kcal	
4木										34.5g	
5金	わかめごはん	牛乳	有機かぼちゃ 鰯のごま風味焼き 有機かぼちゃのそぼろ煮 野菜と豆腐のみぞ汁	豚肉 鶏肉	牛乳	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	にら にんじん	にんにく キムチ漬け 根しうが ごぼう ながねぎ もやし 干しいたけ だいこん きゅうり はくさい みかん	771kcal	
6木										26.4g	
7木	はちっこつけ麺	牛乳	うずら卵 フライドポテト じゃこキャベツ	豚肉 なると うずらの卵	ちりめんじゃこ 刻み昆布 牛乳	むし中華めん さとう くし型ポテト	ごま油 油 ごま	こまつな にんじん	たけのこ 根しうが もやし ホールコーン たまねぎ キャベツ	751kcal	
8木										29.2g	
9火	ごはん	牛乳	中学生が考えたバランス献立 鰯の生姜焼き ピーナツ炒め 肉じゃが	さば 豚肉	牛乳	米 さとう ビーフン じゃがいも	ごま油 油	にんじん ビーマン さやいんげん	根しうが たけのこ ごぼう 干しいたけ さくらげ 糸こんにゃく	886kcal	
10水										30.6g	
11木	ゆかりごはん	牛乳	1組給食なし 国産小麦パン 手作り苺ジャム ポークピニーズ コールスロー	ベーコン 豚肉	チーズ わかめ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油 ごま油	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく だいこん ホールコーン 黄桃缶	881kcal	
12木										34.5g	
13木	ごはん	牛乳	五つ星そろえて体力アップ献立 豚すき焼き風煮 野菜のおかか和え 吳汁	牛乳	焼き豆腐 豚肉 かつおぶし粉 大豆 油揚げ みそ	米 さとう じゃがいも	油	にんじん こまつな	しらたき はくさい ながねぎ 根しうが もやし だいこん	754kcal	
14木										32.8g	
15木	ごはん	牛乳	豆乳ハンバーグ コーンとポテトのサラダ わかめと油揚げのみぞ汁 果物(みかん)	豆腐 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 パン粉 じゃがいも さとう	油	にんじん こまつな	たまねぎ ホールコーン ながねぎ みかん	802kcal	
16木										30.7g	
17木	きびごはん	牛乳	野菜350 SDGs 厚焼き卵 野菜と油揚げのごま和え 茎わかめのにんにく炒め みそけんちん汁	豚肉 いか うずらの卵 ツナ 豆腐	わかめ 牛乳	米 でんぶん さとう	油 ごま油	にんじん	はくさい たけのこ 干しいたけ にんにく 根ようが さゅうり だいこん ホールコーン ながねぎ	748kcal	
18木										28.8g	
19木	ごはん	牛乳	100年 Ford岐阜 鶏肉の唐揚げ 大歳のごつづお たまねぎのみぞ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	刻み昆布 わかめ 牛乳	米 でんぶん さとう	油	にんじん こまつな	しらたき はくさい ながねぎ 根しうが もやし だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	783kcal	
20木										30.3g	
21木	ごはん	牛乳	高月清流米 冬至 八王子産柚子	赤魚 みそ ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 さとう	ごま油	にんじん こまつな	ビーマン にんじん パセリ バジル	748kcal	
22木										35.2g	
23木	ごはん	牛乳	クリスマス ガーリックライス	マーポー豆腐 3色ナムル たまごスープ	豆腐 豚肉 みそ 卵	牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	にんじん にら こまつな	ながねぎ もやし たけのこ 根ようが にんにく 干しいたけ たまねぎ	757kcal
24木										29.7g	
25木	ごはん	牛乳	クリスマス ガーリックライス	チキンのトマト煮込み フレンチサラダ 桑都カッパケーキ	鶏肉 卵 シリクバウダー	牛乳	米 じゃがいも さとう 小麦粉	オリーブ油 油 バター	にんじん ホールトマト 桑の葉 バセリ	たまねぎ にんにく 根ようが キャベツ ホールコーン さゅうり	864kcal
26木										30.1g	

■12月の八王子産野菜は、大根、じゃがいも、キャベツ、かぼちゃ、小松菜、長ねぎ、にんじん、さといも、根しうが、はくさい、かぶ、チンゲン菜、さつまいも、ブロッコリーです。

■12月の生で提供予定の果物は、みかんです。

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。

※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPトップ > くらしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はちっこキッチン檜原 →→→

