

令和7年度(2025年度)

12がつよていこんだてひょう

八王子市立東浅川小学校

日・曜日	こんだてめい		おこなう		おもなざいりようめい		ちやうどがらんと エネルギー たんぱくしつ
	手帳	食品	おかず	血や肉になるもの(肉)	熱や力になるもの(煮)	体の調子を整えるもの(糖)	
2火	とりごぼうピラフ		白菜スープ ポップビーンズ	とりにく けずりぶし だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら パター	にんじん グリンピース にんにく はくさい ごぼう たまねぎ しいたけ コーン えのきたけ	600kcal 21.4g
3水	しゅん しよくさい 旬の食材 こまつな ごはん		いかの香味焼き じゃがいものそぼろ煮 小松菜とコーン炒め	いか みそ とりにく きゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん あぶら	しょうが にんにく コーン ながねぎ たまねぎ もやし にんじん こまつな さやいんげん	611kcal 27.4g
4木	ご当地グルメ 八王子ラーメン		のり塩ポテト アーモンド黒糖	ぶたにく にぼし けずりぶし うずらたまご あおのり きゅうにゅう	むしちゅうか じゃがいも さとう あぶら ごま アーモンド	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし たまねぎ こまつな	604kcal 22.7g
5金	ごはん		豚肉のしょうが焼き もやしと茎わかめのピリ辛炒め にらたまみそ汁 果物(みかん)	ぶたにく たまご みそ とうふ くきわかめ にぼし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ごま	しょうが たまねぎ もやし にら えのきたけ みかん	620kcal 26.1g
8月	はちおうじさん 八王子産 ブロッコリー ごはん		たまご焼き 呉汁 八王子産ブロッコリーのこんが和え	たまご とりにく だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし こんが きゅうにゅう	こめ さとう こんにやく あぶら ごま	たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん ながねぎ にんじん ブロッコリー	632kcal 26.8g
9火	ごはん		さばの七味焼き 野菜の彩り和え みそ汁	さば かつおぶし わかめ にぼし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	にんにく ながねぎ しめじ たまねぎ だいこん もやし こまつな にんじん	649kcal 24.4g
10水	こくさん こむぎ 国産小麦パン		ポテトのミート焼き ABCスープ りんご缶のヨーグルト和え	ぶたにく とりにく チーズ ヨーグルト けずりぶし ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう あぶら マカロニ	たまねぎ しめじ キャベツ りんご にんじん	602kcal 23g
11木	しゅん しよくさい 旬の食材 みかん ひじきごはん		いかの香り揚げ ごま酢和え 豚汁 果物(みかん)	とりにく あぶらあげ いか ぶたにく とうふ ひじき みそ けずりぶし きゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん あぶら じゃがいも	しいたけ しょうが にんにく もやし だいこん たまねぎ にんじん こまつな さやいんげん みかん	642kcal 29.1g
12金	はちおうじさん 八王子産 根しょうが ごはん		ちくわのマヨネーズ焼き わかめとツナの和え物 八王子産根しょうがの鶏団子汁	ちくわ かつおぶし とりにく ぶたにく とうふ わかめ なまクリーム あおのり ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう マヨネーズ あぶら ごま	しょうが ながねぎ はくさい しいたけ きくらげ もやし えのきたけ たまねぎ キャベツ コーン にんじん チンゲンツアイ	618kcal 24.3g
15月	はちおうじさん 八王子ナポリタン コッパパン 八王子ナポリタン		白身魚の香草パン粉焼き 白いんげん豆スープ	ベーコン みそ とりにく メルルーサ けずりぶし しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン スパゲティ さとう パンこ あぶら	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	607kcal 27.7g
16火	ごはん		豚肉のキムチ炒め ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ツナ わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん ごま じゃがいも あぶら ぎょうざのかわ	にんにく キムチ にら しょうが もやし コーン しいたけ たまねぎ	652kcal 22.5g
17水	ゆうき 有機かぼちゃ 有機かぼちゃの カレーライス		フレンチサラダ 果物(黄桃缶)	とりにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎさ さとう あぶら パター	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース りんご キャベツ ぎゅうり かぼちゃ にんじん おとうかん	659kcal 16.6g
18木	なん ぎふ けん 100年フード 岐阜県 ごはん		ししゃもの香り揚げ 大歳のごつお 白菜とえのきのみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく ししゃも こんが にぼし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さといも あぶら こんにやく さとう	にんにく しょうが だいこん ごぼう はくさい えのきたけ たまねぎ にんじん	607kcal 22.1g
19金	大豆ピラフ		タンダーリーフィッシュ ポテトカルボナーラ オニオンスープ	とりにく だいず あじ ベーコン チーズ ヨーグルト なまクリーム けずりぶし きゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ コーン にんにく しょうが にんじん パセリ グリンピース	663kcal 26.1g
22月	はちおうじさん 八王子産 ゆず ごはん		冬至献立 さごちの幽庵焼き かぼちゃのすいとん もやしのからしあえ	さごち とりにく みそ あぶらあげ たまご にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも こむぎさ しらたまご あぶら	ゆず ながねぎ だいこん もやし にんじん かぼちゃ	622kcal 28.5g
23火	しゅん しよくさい 旬の食材 れんこん ごはん		れんこんとひじきのハンバーグ 白菜とコーンのサラダ じゃがいものみそ汁	とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ ひじき けずりぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう でんぶん じゃがいも あぶら	たまねぎ れんこん はくさい コーン えのきたけ にんじん	645kcal 24.6g
24水	クリスマス献立 コーンピラフ		鶏手羽元のカレー煮 ミネストローネ 桑那カップケーキ りんごジュース	とりにく ベーコン だいず けずりぶし たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎさ あぶら パター	コーン たまねぎ トマト グリンピース しょうが キャベツ セロリ にんじん くわのはこ りんごジュース	630kcal 18.1g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

ねんまつ 年末・年始の食べ物	【七草】1月7日 正月のごちそうを食べすぎて、 7日ごろには胃が壊れてくるので 春の七草を入れたおかゆを 食べて胃を休ませます。		【おせち料理】 昔の人の知恵と工夫、 願いがたくさん込められており、 「福を重ねる」意味で重箱に入れます。	
	【大晦日】12月31日 大晦日の日に食べる 「年越しそば」には、 そばのように「細く長く」 健康に生きられるように との願いが込められています。	【鏡餅】 2段の丸餅には、「福が重なる」「円満に年を重ねる」と いう意味があります。1月11日の鏡開きの日まで お供えされ、その後は雑煮やぜんざいにして食べられます。	●えびの姿焼き 腰が曲がるまで健康で長生きできるように。	●黒豆 「まめ」に元気に 過ごせるように。

