

令和 7 年度


















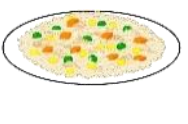


こんだてよていひょう







はちおうじしりつ の き み だ し ょ う が っ こ う  
八王子市立 みなみ野君田小学校

日 曜日	献立名			主な材料名			エネルギー価
	しゅしょく	のみ もの	しゅさい、ふくさい など	おもに からだをつくる ものになる食品	おもに エネルギーのもと になる食品	おもにからだの ちょうしをととのえる ものになる食品	エネルギー kcal たんぱくし g
1 月	 ごはん	 ぎゅう にゅう	にくどうふ わかめととうふのすましじる てづくりさかなナッツ くだもの（みかん） 旬の食材：みかん	とうふ、ぶたにく、 わかめ、とうふ、 いりこ、 ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、 あぶら、さとう、 でんぱん、 アーモンド、 ごま、	しょうが、たまねぎ、 にんじん、ながねぎ、 さやいんげん、 こまつな、 えのきたけ、 くだもの（みかん予定）	646 kcal 25.6 g
2 火	 だいずピラフ	 ぎゅう にゅう	あじのハーブやき じゃがいもとまめのポタージュ	とりにく、だいず、 あじ（魚）、 ベーコン、 しろいんげんまめ、 なまクリーム、 ぎゅうにゅう	こめ、オリーブゆ、 あぶら、 じゃがいも、 バター、さとう	にんじん、たまねぎ、 コーン、にんにく、 セロリ、パセリ	642 kcal 27.6 g
3 水	 やきとりどん	 ぎゅう にゅう	そくせきづけ なめこ汁	とりにく、とうふ、 みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとう、でんぱん、 ごま、ごまあぶら、 じゃがいも	しょうが、ながねぎ、 ごぼう、にんじん、 だいこん、キャベツ、 なめこ、たまねぎ、 こまつな	601 kcal 22.9 g
4 木	 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 旬の食材： 八王子産根しょうが	いか、みそ、 とりにく、 ツナ、 あぶらあげ、 くきわかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、 さとう、あぶら、 でんぱん、 ごまあぶら	しょうが、ながねぎ、 にんじん、はくさい、 しいたけ、えのき、 きくらげ、こまつな、 だいこん、もやし	602 kcal 29.3 g
5 金	 はちおうじラーメン	 ぎゅう にゅう	あげぎょうざ らーさい 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、 ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、 あぶら、ごま、 ごまあぶら、 はるさめ、でんぱん、 ぎょうざのかわ、 こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、 コーン、きくらげ、 もやし、こまつな、 たまねぎ、ながねぎ、 にら、はくさい、 だいこん、キャベツ、 にんじん、きゅうり	610 kcal 22.5 g
8 月	 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 ミックスフルーツ 旬の食材：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、 さとう	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、コーン、 グリーンピース、 キャベツ、だいこん、 フルーツミックス缶 （もも、りんご、みかん）	606 kcal 16.7 g
9 火	 わかめごはん	 ぎゅう にゅう	ホキのごまがらめ 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）、 かつおがし、 ぶたにく、 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	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、ながねぎ	606 kcal 24.8 g
10 水	 むぎごはん	 ぎゅう にゅう	れんこんとひじきのわふうハンバーグ なんぱんキャベツ こんさいじる 旬の食材： れんこん	とうふ、とりにく、 ひじき、たまご、 あぶらあげ、 みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 あぶら、パンこ、 さとう、でんぱん、 ごまあぶら、 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、 えのきたけ	624 kcal 23.9 g
11 木	 こくさんこむぎぱん	 ぎゅう にゅう	てづくりりんごジャム チキンピーズ コールスロー 国産小麦を使用した パンを食べます！	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、あぶら、 じゃがいも、 こむぎこ、バター	りんご、レモン、 にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、 キャベツ、コーン	639 kcal 24.2 g
12 金	 ちゅうかどん	 ぎゅう にゅう	コーンとたまごのスープ だいずといりこのごまがらめ しっかりとべよう！ やさい350	ぶたにく、いか、 えび、とりにく、 たまご、いりこ、 だいず、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 ごまあぶら、 でんぱん、ごま、 さとう、	にんじん、キャベツ、 たけのこ、しいたけ、 にんにく、しょうが、 コーン、ながねぎ、 しいたけ	618 kcal 28.9 g

献立の材料は、入荷等により変更、取消をすることがあります。(特にくだもの)  
お子さんの食べたことのない食材は、必ず事前にご自宅でお試ください。

使用予定のくだもの：みかん、りんご、ミックスフルーツ缶(もも、りんご、みかん)、りんごの缶詰

日 曜 日	献立名			主な材料名			栄養価
	しゅしょく	のみ もの	しゅさい、ふくさい など	おもに からだをつくる ものになる食品	おもに エネルギーのもと になる食品	おもにからだの ちょうしをととのえる ものになる食品	エネルギー kcal たんぱく質 g
15 月	 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 3しょくナムル	さば(魚)、みそ、 ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 ごま、ごまあぶら、 じゃがいも	しょうが、にんにく、 ながねぎ、たまねぎ、 にんじん、 さいいんげん、 こまつな、もやし	667 kcal 23.5 g
16 火	 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とコーンのサラダ りんごヨーグルト  八王子産のブロッコリー	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、 コーンスターチ、 さとう	にんにく、たまねぎ、 にんじん、セロリ、 キャベツ、 ブロッコリー、 コーン、りんご	626 kcal 20.6 g
17 水	 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、 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、 えのきたけ、こまつな	644 kcal 25.2 g
18 木	 コッペパン	 ぎゅう にゅう	八王子のご当地グルメ「八王子ナポリタン」 はちおうじナポリタン しろみぎかなのこうそうパンこやし しろいんげんまめのスープ	ベーコン、みそ、 メルルーサ(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、 オリーブゆ、 さとう、パンこ、 あぶら	にんにく、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 パセリ	604 kcal 27.5 g
19 金	 むぎごはん	 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	さごち(魚)、 とりにく、 あぶらあげ、 みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 さとう、あぶら、 さとも、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	636 kcal 27.8 g
22 月	 ごはん	 ぎゅう にゅう	ししゃものいそべあげ おとしのごつつお かぶのみそしる  100年フード: 大歳のごつつお(岐阜県)	ししゃも(魚)、 あおのり、 あぶらあげ、 こんぶ、とうふ、 わかめ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、でんがん、 あぶら、さとも、 こんにゃく、さとう、 じゃがいも	にんにく、しょうが、 だいこん、にんじん、 ごぼう、たまねぎ、 ながねぎ、かぶ、 こまつな	618 kcal 21.9 g
23 火	 ガーリックライス	 ジョア (ストロベ リー)	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  八王子産 くわの葉(粉)	とりにく、だいず、 たまご、 ぎゅうにゅう、 ジョア(ストロベリー)	こめ、オリーブゆ、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、 バター、さとう	にんにく、パセリ、 しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマト、 はくさい、くわのは	673 kcal 23 g

<p>ねんまつ　ねんし　た</p> <p><b>年末・年始の食べもの</b></p> <p>おおみそか　がつ　にち</p> <p><b>【大晦日】12月31日</b></p> <p>おおみそか　ひ　た　としこ</p> <p>大晦日の日に食べる「年越しそば」</p> <p>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。</p> 	<p>なくさ　がつ　な　の　か</p> <p><b>【七草】1月7日</b></p> <p>しょうがつ　た</p> <p>正月のごちそうを食べ</p> <p>な　の　か　は　い</p> <p>すぎて、7日ごろには胃が</p> <p>つか　はる　なくさ</p> <p>疲れてくるので春の七草</p> <p>を入れたおかゆを食べて</p> <p>胃を休ませます。</p> 	<p>りょうり</p> <p><b>【おせち料理】</b></p> <p>むかし　ひと　ちえ　く　ふう</p> <p>昔の人の知恵と工夫、</p> <p>ねが　こ</p> <p>願いがたくさん込められており、</p> <p>ふく　かさ　い　み　じゅうば　い</p> <p>「福を重ねる」意味で重箱に入れます。</p> 
		<p>すがたや</p> <p><b>●えびの姿勢き</b></p> <p>こし　ま　けんこう　なが　い</p> <p>腰が曲がるまで健康で長生きできるように。</p> 
	<p>かがもち</p> <p><b>【鏡餅】</b></p> <p>たん　まるもち　ふく　かさ　えんまん　とし　かさ</p> <p>2段の丸餅には、「福が重なる」「円満に年を重ねる」</p> <p>という意味があります。1月11日の鏡開きの</p> <p>日までお供えされ、その後は雑煮やぜんざい</p> <p>にして食べられます。</p> 	<p>くろまめ</p> <p><b>●黒豆</b></p> <p>げんき</p> <p>「まめ」に元気に</p> <p>す　過こせるように。</p> 
		<p>たぶく</p> <p><b>●田作り</b></p> <p>こめ</p> <p>お米がたくさん</p> <p>とれるように。</p> 