

令和7年度 12月 献立予定表



日曜	献立名			主な材料名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(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	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 3しょくナムル たまごスープ しゅん :こまつな	豆腐 ぶくに あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん にら こまつな	ながねぎ たまねぎ たけのこ ねしょうが にんにく ほししいたけ もやし	601kcal 23.9g
2 火	ミルクパン	牛乳	はちおうじナポリタン しろみざかなのハーブやき パイザンヌスープ	ベーコン みそ ホキ	ぎゅうにゅう	ミルクパン スパゲティ さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	ピーマン にんじん トマトピューレ パセリ パセリ	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	606kcal 28.1g
3 水	やさい350 ちゅうかどん	牛乳	ツナとだいこんのサラダ わかめスープ 	ぶくに いかに えび うずらのたまご ツナ	カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん みずな	はくさい たけのこ ほししいたけ にんにく ねしょうが きゅうり だいこん コーン ながねぎ	607kcal 25.6g
4 木	ごはん	牛乳	サバのごまふうみやき ゆうきかぼちゃのそぼろに みそしる ゆうきかぼちゃ	さば とりにく あぶらあげ とうふ あかみそ みそ	カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	しろごま あぶら	かぼちゃ さやいんげん こまつな	ねしょうが たまねぎ	669kcal 26.1g
5 金	スパゲティミートソース	牛乳	わかめサラダ りんごかん	ぶくに あおだいず	ナチュラルチーズ カットわかめ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう	オリーブあぶら あぶら ごまあぶら	にんじん ホールトマト トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく だいこん コーン りんごかん	688kcal 26.8g
8 月	きゅうしょくはありません (がくしゅうはっぴょうかいのふりかえきゅうじつ) しゅん:ねしょうが									
9 火	ごはん	牛乳	さわらのてりやき ひじきのいために はちおうじさんねしょうがのとんじる しゅん:ねしょうが	さごち あぶらあげ ちくわ ぶくに とうふ みそ	ほしひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	ほししいたけ ねしょうが ごぼう だいこん しめじ ながねぎ こんにゃく	628kcal 30g
10 水	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため ごまだいこん はくさいのスープ	ぶくに とりにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら しろごま	にら にんじん	にんにく キムチづけ ねしょうが たまねぎ ながねぎ もやし きゅうり ほししいたけ だいこん はくさい	601kcal 21.7g
11 木	ごはん	牛乳	さばのおろしソース ごもくにまめ かばのみそしる SDGs	さば だいず とりにく あぶらあげ あかみそ みそ	かくぎりこんぶ カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	あぶら	にんじん	だいこん ねしょうが ごぼう キャベツ ながねぎ かば	660kcal 25.7g
12 金	はっちこつけめん	牛乳	うずらたまご くしがたポテト やさいサラダ	ぶくに なるとう うずらのたまご	ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう くしがたポテト	あぶら ごまあぶら	こまつな ブロッコリー にんじん	たけのこ ねしょうが もやし コーン たまねぎ キャベツ きゅうり	609kcal 22g
15 月	ごはん	牛乳	ぶたすきやきふうに やさいのおかかあえ ごじる	とうふ ぶくに かつおぶし だいず みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	しらたき はくさい ながねぎ ねしょうが もやし	627kcal 27.8g
16 火	カレーライス	牛乳	ビーンズサラダ きっかみかん しゅん:ブロッコリー	ぶくに あおだいず	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター オリーブあぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく ねしょうが コーン キャベツ みかん	667kcal 20.6g
17 水	ごはん たかつきせいらゆうまい	牛乳	ししゃものいそべてんぷら れんこんのきんぴら さといものみそしる しゅん :れんこん	たまご さつまあげ とうふ あぶらあげ あかみそ みそ	ししゃも あおのり カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ こむぎ さとう さといも	あぶら しろごま ごまあぶら	にんじん	れんこん いとこんにゃく ながねぎ	597kcal 22g
18 木	こくさんこむぎ しょくパン	牛乳	てづくりいちごジャム ポークビーンズ コールスロー	だいず ぶくに	ぎゅうにゅう	こくさんこむぎ パン さとう じゃがいも こむぎ	あぶら バター	にんじん トマトピューレ	いちご レモンかじゅう たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	657kcal 25.7g
19 金	こくさんこむぎ わかめごはん	牛乳	あつやきたまご やさいとあぶらあげのごまあえ みそけんちんじる	たまご ぶくに あぶらあげ とうふ あかみそ みそ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも	しろごま あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	613kcal 24.4g
22 月	はちおうじさんゆず ごはん とうじこんだて	牛乳	あかうおのゆずみそやき にんじんシリシリ こんさいじる きっかみかん 5つ星献立 おとりの情報 おとりの情報	あかうお みそ ツナ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら しろごま	にんじん かぼちゃ	ゆず きりぼしだいこん れんこん ごぼう ながねぎ みかん	603kcal 27.5g
23 火	なめし	牛乳	とりにくのからあげ おおとしのごつつお みそしる 100ねんフード ぎふけん 「おおとしのごつつお」	とりにく あぶらあげ とうふ あかみそ みそ	きざみこんぶ カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん さといも じゃがいも	あぶら	なめしのもと にんじん	ねしょうが にんにく だいこん ごぼう こんにゃく キャベツ たまねぎ	622kcal 23.6g
24 水	ガーリックライス クリスマスこんだて	牛乳	チキンのトマトにこみ フレンチサラダ そうとカップケーキ 	とりにく たまご シルクパウダー	ちょうりょう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう こむぎ	オリーブあぶら あぶら バター	パセリ にんじん ホールトマト くわのはこ	たまねぎ にんにく ねしょうが キャベツ コーン きゅうり	684kcal 23.1g

※ 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 > 暮らしの情報 > 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 はっちこキッチン →→→



今月の地場野菜は、だいこん、キャベツ、かぼちゃ、こまつな、ながねぎ、にんじん、さといも、根しょうが、はくさい、ブロッコリーです

