



12月



献立予定表

八王子市立片倉台小学校 令和7年11月28日
きゅうしょくもくひょう「さむさに まけない からだを つくろう」

日・曜日	主食	牛乳	こんだて名	からだの血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品	エネルギー kcal たん白質g
1月	祝 ソフト麺風ミートソース 【周年 懐かしのメニュー】	牛乳	マカロニツナサラダ くだもの	ぶたにく ツナ チーズ 牛乳	うどん ペンネ さとう オリーブ油 あぶら	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ みかん にんじん ホールトマト	626kcal 21.3g
	ごはん 【旬:れんこん】	牛乳	れんこんとひじきのハンバーグ なんばん 南蛮だいこん じゃがいものみそ汁	とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ みそ わかめ けずりぶし ひじき 牛乳	こめ パンこ さとう じがいも あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	たまねぎ れんこん キャベツ だいこん えのき にんじん	646kcal 24.9g
3水	有機かぼちゃのカレーライス 【周年 ごはん給食50年】	牛乳	やさいの野菜スープ まめことう 豆黒糖	とりにく けずりぶし だいず 牛乳	こめ こむぎこ さとう あぶら バター	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース りんご はくさい しめじ にんじん かぼちゃ	666kcal 21.1g
	ごはん 【五つ星献立】	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ わかめのにんにく炒め くだもの	とうふ ぶたにく みそ わかめ 牛乳	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	ねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ みかん にんじん にら	614kcal 23.4g
5金	国産小麦パン 【国産小麦】	牛乳	きんときまめ 金時豆のチキンシチュー キャベツとコーンのサラダ や 焼きリンゴ	きんときまめ とりにく チーズ 牛乳	パン じゃがいも さとう こむぎこ バター	にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ コーン りんご にんじん	619kcal 22g
	ごはん	牛乳	あじの香味焼き ごまあ じゃがいものそぼろ煮	あじ とりにく 牛乳	こめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん ごま ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし にんじん いんげん こまつな	616kcal 25.7g
9火	八王子ラーメン 【八王子ラーメン】	牛乳	青のりフライドポテト	ぶたにく けずりぶし うずらのたまご のり 牛乳	ちゅうかめん ポテト あぶら ごまあぶら ごま	たけのこ にんにく もやし コーン きくらげ しょうが たまねぎ こまつな	601kcal 20.9g
10水	ごはん 【100年フード 岐阜県】	牛乳	さばのねぎ塩焼き 大歳のごつつお 具だくさんみそ汁	さば あぶらあげ とうふ みそ こんぶ にぼし わかめ 牛乳	こめ さといも こんにゃく さとう	しょうが だいこん ごぼう キャベツ ねぎ にんじん こまつな	642kcal 24.3g
11木	チキンライス 【八王子産ブロッコリー】	乳酸菌飲料	八王子産ブロッコリーのクリームスープ アーモンドサラダ	とりにく 牛乳 なまクリーム ジョア	こめ むぎ バター こむぎこ さとう じゃがいも あぶら アーモンド ごまあぶら	たまねぎ コーン グリンピース はくさい しめじ キャベツ にんじん ブロッコリー	652kcal 23.4g
12金	ひじきごはん	牛乳	揚げボールの照り煮 真汁 ゆかり和え	とりにく あぶらあげ とうふ だいす ぶたにく あげボール みそ けずりぶし ひじき 牛乳	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま	しいたけ ねぎ だいこん ごぼう はくさい かぶ にんじん ゆかりこ	620kcal 25.5g
15月	ごはん	牛乳	青菜の炒め煮 おでん ごぼすけ	あぶらあげ ちくわ じゃこ うずらたまご けずりぶし あげボール こんぶ 牛乳	こめ さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん ごま ごま あぶら	だいこん ごぼう こまつな にんじん	634kcal 22.9g
16火	大豆ピラフ	牛乳	トルティージャ 白菜のスープ コールスロー	とりにく だいす たまご ポークハム けずりぶし 牛乳	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら バター	コーン たまねぎ はくさい えのき キャベツ にんじん	624kcal 24.5g
17水	ごはん 【旬:小松菜】	牛乳	豚肉の生姜焼き 小松菜汁 野菜と油揚げのごま和え	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ けずりぶし 牛乳	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	たまねぎ しょうが えのき キャベツ もやし にんじん こまつな	642kcal 27g
18木	コッペパン 【八王子ナポリタン】	牛乳	白身魚の香草パン粉焼き 白いんげん豆のスープ	ベーコン みそ メルルーサ とりにく いんげんまめ けずりぶし 牛乳	パン スパゲティ さとう パンこ オリーブ油 あぶら	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	604kcal 27.7g
19金	ごまじやこごはん 【八王子産根じょうが】	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き 八王子根じょうがの鶏団子汁 わかめとツナの和え物	ちくわ かつおぶしこ みそ けずりぶし ツナ じゃこ なまクリーム のり とりにく わかめ 牛乳	こめ でんぶん さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら	しょうが ねぎ はくさい しいたけ たまねぎ きゅうり もやし コーン にんじん チングンツアイ	629kcal 25.9g
22月	ごはん 【八王子産ゆず 冬至】	牛乳	いかの八王子柚子みそ焼き かぼちゃのすいとん くだもの 青菜とじゃこのおひたし	いか みそ たまご けずりぶし じゃこ 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ しらたまこ さとう ごま	ゆず こまつな だいこん はくさい もやし くだもの にんじん かぼちゃ ねぎ	602kcal 26.8g
23火	ごまごはん 【旬:みかん】	牛乳	ししゃもの唐揚げ すき焼き風煮物 野菜のおかか和え くだもの	とうふ ぶたにく みそ かつおぶしこ ししゃも 牛乳	こめ でんぶん しらたき さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが はくさい ねぎ しいたけ しめじ キャベツ もやし みかん チングンツアイ にんじん	647kcal 25.5g
24水	ガーリックライス 【クリスマス献立】	牛乳	手羽元の照り煮 フレンチサラダ ポテ入りコーンスープ 桑都カップケーキ	とりにく けずりぶし たまご 牛乳	こめ むぎ さとう バター じゃがいも でんぶん こむぎこ オリーブ油	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ コーン クリームコーン パセリ にんじん ピーマン	676kcal 22.5g

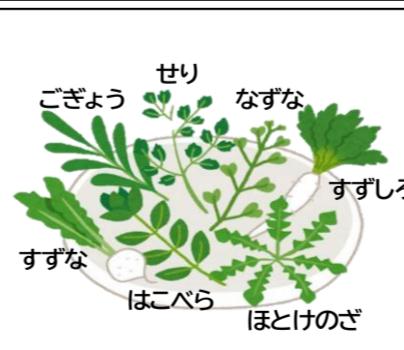
年末・年始の食べもの

【大晦日】12月31日

おみそか 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。



ななこさ がつなのか
【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
疲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】

むかし ひと ち え く ふ う
昔の人の知恵と工夫、
ねが 願いがたくさん込められており、
ふく かさ い み じゅうばこ い
「福を重ねる」意味で重箱に入れます。



●えびの姿焼き

こし ま けんこう な がい
腰が曲がるまで健康で長生きできるように。



くろまめ ●黒豆
「まめ」に元気に
すごす 過ごせるように。

たづく 田作り
ごめ お米がたくさん
とれるように。

