



令和7年 12月献立予定表



八王子市立南大沢中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜など	血や肉になる		熱や力になる		からだの調子を整える		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
1月	ごはん 	○	さばの韓国風みそ煮 カムジャタン 香りキャベツ	さば 赤みそ 豚肉	牛乳	米 さとう じゃがいも	白いりごま ごま油	にんじん さやいんげん	根しょうが 玉ねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ	810 kcal 29.6 g 30.8 g 2.1 g
2火	麦ごはん 	○	れんこんとひじきの和風ハンバーグ 彩り和え みそ汁 	豆腐 豚肉 卵 かつおぶし粉 油揚げ 豆腐 赤みそ みそ	干ひじき カットわかめ 牛乳	米 米粒麦 パン粉 さとう でんぶん じゃがいも	油	小松菜 にんじん	玉ねぎ れんこん もやし えのきたけ	762 kcal 32.3 g 22.3 g 2.6 g
3水	八王子ラーメン (つけ麺スタイル) 	○	うずらの煮卵 ツナポテトぎょうざ 	豚肉 ツナ うずらの卵	牛乳	むし中華めん じゃがいも ぎょうざの皮	油 ごま油 白いりごま	小松菜 にんじん	たけのこ にんにく 玉ねぎ ゴーコン きくらげ もやし 根しょうが	719 kcal 28.7 g 21.6 g 2.9 g
4木	ごはん バランス献立 	○	小松菜と豚肉の炒め物 ナムル いわしのつみれ汁	豚肉 鶏肉 いわしすり身 たらすり身 みそ 赤みそ	牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油 白いりごま	小松菜 ほうれんそう にんじん	長ねぎ もやし 玉ねぎ にんにく ごぼう 大根 根しょうが	788 kcal 36.6 g 25.6 g 2.4 g
5金	とりごぼうピラフ 	○	白菜スープ ポップビーンズ くだもの 	鶏肉 油揚げ ベーコン 豆腐 大豆	青のり 牛乳	米 さとう でんぶん	バター 油	にんじん さやえんどう	ごぼう 白菜 玉ねぎ みかん	740 kcal 24.2 g 26.5 g 1.8 g
8月	有機かぼちゃのカレーライス 	○	フレンチサラダ ミックスフルーツ缶 	鶏肉	牛乳	米 さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	にんじん かぼちゃ	にんにく りんご 玉ねぎ しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり フルーツミックス缶	750 kcal 19.5 g 20.3 g 2.0 g
9火	ごはん 	○	厚焼き卵 刻み昆布の煮物 具だくさんみそ汁	卵 豚肉 油揚げ みそ 赤みそ	刻み昆布 牛乳	米 さとう じゃがいも	油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ 大根	766 kcal 29.6 g 25.0 g 2.6 g
10水	ミルクパン はちナポ 	○	八王子ナポリタン 白身魚の香草パン粉焼き 白いんげん豆のスープ	ベーコン メルルーサ 鶏肉 みそ 白いんげん豆	牛乳	ミルクパン スパゲティ さとう パン粉	オリーブ油 油	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ	788 kcal 35.6 g 23.6 g 2.7 g
11木	ごはん 	○	ふりかけ おでん ごま和え くだもの	かつおぶし粉 ちくわ 揚げボール うずらの卵	ちりめんじゃこ 結びこんぶ 牛乳	米 さとう じゃがいも こんにゃく	白いりごま	にんじん 小松菜	大根 もやし みかん	726 kcal 28.6 g 16.5 g 2.8 g
12金	わかめごはん 	○	ホキのごまがらめ おひたし 豚汁	ホキ 豚肉 かつおぶし粉 豆腐 油揚げ みそ	カットわかめ 牛乳	米 上新粉 さとう じゃがいも こんにゃく	白いりごま 油	ほうれんそう にんじん	根しょうが 白菜 もやし 大根 ごぼう 長ねぎ えのきたけ	763 kcal 33.1 g 21.9 g 2.7 g
15月	ごはん 	○	いかのごまみそ焼き 八王子産根しょうがの鶏だんご汁 くきわかめとツナの和え物	いか 赤みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 ツナ	くきわかめ 牛乳	米 さとう でんぶん	白いりごま 油 ごま油	にんじん 小松菜	根しょうが 長ねぎ はくさい 玉ねぎ 生しいたけ えのき きくらげ 大根 もやし	744 kcal 37.1 g 22.3 g 2.6 g
16火	チリコンカンライス 	○	豆乳コンソースープ 八王子産ブロッコリーのサラダ 	金時豆 豚肉 ハム 豆乳 ベーコン	牛乳	米 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ セロリ コーン クリームコーン キャベツ	819 kcal 27.4 g 21.9 g 2.5 g
17水	ごはん 	○	肉豆腐 根菜汁 小松菜と油揚げの煮びたし くだもの 	豆腐 豚肉 鶏肉 みそ 赤みそ 油揚げ	牛乳	米 さとう しらたき でんぶん さといも	油	にんじん さやえんどう 小松菜	根しょうが 玉ねぎ 大根 れんこん 長ねぎ 白菜 えのきたけ みかん	734 kcal 27.2 g 18.7 g 2.7 g
18木	国産小麦ソフト フランスパン 	○	ポテトのミート焼き ABCスープ りんごヨーグルト	豚肉 ベーコン	ナチュラルチーズ ヨーグルト 牛乳	国産小麦パン じゃがいも さとう マカロニ	油	にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム りんご缶詰	742 kcal 27.1 g 23.8 g 2.9 g
19金	中華風炊き込みごはん 	○	海鮮しゅうまい くずきりスープ くだもの	豚肉 鶏肉 たらすり身 豆腐	牛乳	米 さとう でんぶん しゅうまいの皮 くずきり	油 ごま油 白いりごま	にんじん 小松菜	干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 根しょうが 白菜 長ねぎ みかん	779 kcal 31.4 g 20.9 g 1.9 g
22月	ごはん 冬至献立 	○	さわらの幽庵(ゆうあん)焼き かぼちゃのすいとん 大根のごま油炒め 	さわら 鶏肉 油揚げ みそ 赤みそ	牛乳	米 さとう さといも 小麦粉 白玉粉	油 ごま油 白いりごま	にんじん かぼちゃ	ゆず 長ねぎ 大根 しめじ	803 kcal 33.9 g 21.5 g 2.4 g
23火	ごはん 	○	豆鮓の唐揚げ 大蔵(オオトシ)のごつつお みそ汁 100年フード 岐阜県 	豆あじ みそ 豆腐 赤みそ 油揚げ 鶏肉	刻み昆布 牛乳	米 でんぶん さといも さとう こんにゃく じゃがいも	油	にんじん 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ かぶ えのきたけ	720 kcal 27.3 g 19.0 g 2.5 g
24水	ガーリックライス 	りんごジュース	チキンのトマト煮込み ジュリエヌスープ 桑都カップケーキ 	鶏肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	オリーブ油 油 バター	パセリ にんじん ホールトマト	にんにく 玉ねぎ 根しょうが キャベツ りんごジュース	810 kcal 22.9 g 22.3 g 2.6 g