令和8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 火	ごはん	○	赤魚の薬味焼き なめこ入りみそ汁 れんこんのきんぴら 果物	赤魚　豆腐 油揚げ　みそ 豚肉　ちくわ	カットわかめ 牛乳	米 じゃがいも さとう	ごま油 油 白いりごま	万能ねぎ にんじん いんげん	にんにく　なめこ 長ねぎ　大根 れんこん　みかん	742 kcal 34.8 g 19.0 g 2.7 g
2 水	チリコンカンライス	○	かぼちゃチップのサラダ 豚肉と白菜のスープ	金時豆　豚肉	牛乳	米　春雨 小麦粉 さとう	ごま油 油 白いりごま	にんじん かぼちゃ 万能ねぎ	にんにく　玉ねぎ セロリー　コーン きゅうり　白菜 キャベツ	834 kcal 26.8 g 22.4 g 2.5 g
3 木	八王子ラーメン（麺別だし）	○	うずらの煮卵 ツナポテトぎょうざ 果物	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	ごま油 油 白いりごま	小松菜	たけのこ　コーン にんにく　もやし きくらげ　玉ねぎ みかん	777 kcal 30.4 g 22.9 g 3.2 g
4 金	ごはん	○	肉豆腐 たまごと玉ねぎのみそ汁 大学芋	豆腐　豚肉 たまご　みそ	カットわかめ 牛乳	米　さとう でんぷん さつまいも	油 白いりごま	にんじん さやえんどう	根しょうが 玉ねぎ	807 kcal 26.5 g 21.9 g 2.7 g
7 月	カレーライス	○	八王子産ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 創価大学「食べられるスプーン」試供	豚肉 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	米　さとう じゃがいも 小麦粉	油	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ　にんにく グリンピース りんご　キャベツ フルーツミックス	775 kcal 22.0 g 23.3 g 2.0 g
8 火	有機米のごはん オーガニックデイ	○	さばの韓国風味噌煮 カムジャタン 香りキャベツ 果物	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 いんげん	長ねぎ　にんにく 玉ねぎ　キャベツ 根しょうが いちご	880 kcal 30.7 g 31.2 g 2.1 g
9 水	国産小麦パン	○	じゃがいものミートグラタン コーンと卵のスープ フレンチサラダ	豚肉　卵	ナチュラルチーズ 牛乳	国産小麦パン じゃがいも さとう　小麦粉 でんぷん	油 バター	にんじん	玉ねぎ　キャベツ マッシュルーム クリームコーン コーン　きゅうり	792 kcal 29.4 g 29.8 g 3.2 g
10 木	ごはん	○	白身魚の胡麻がらめ 野菜のおかか和え 芋の子汁 果物	たい角切り かつおぶし粉 豚肉　豆腐 油揚げ　みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米　小麦粉 でんぷん さとう さといも	油 白いりごま	にんじん 小松菜	大根　もやし 根しょうが 長ねぎ　みかん	746 kcal 33.8 g 18.4 g 2.5 g
11 金	大豆ピラフ	○	いかのハーブ焼き オニオンスープ わかめサラダ	鶏肉　いか 大豆　ベーコン	カットわかめ 牛乳	米 さとう	オリーブ油 油 ごま油 白いりごま	にんじん パセリ	玉ねぎ　にんにく コーン　セロリー きゅうり キャベツ	737 kcal 32.2 g 22.5 g 2.7 g
14 月	ごはん 100年フード 山梨県	○	ホッケの塩焼き せいだのたまじ かきたま汁 果物	ほっけ　みそ 鶏肉　卵	牛乳	米　さとう じゃがいも でんぷん	油 白いりごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ 生しいたけ みかん	791 kcal 32.0 g 22.3 g 2.0 g
15 火	中華おこわ	○	海鮮しゅうまい くずきりスープ 果物	豚肉　むきえび 干しほたて貝柱 えび・たらすり身 豚肉　鶏肉	牛乳	米　もち米 さとう　でんぷん しゅうまいの皮 くずきり	ごま油 油 白いりごま	小松菜 にんじん	長ねぎ　玉ねぎ 干ししいたけ 白菜　みかん	775 kcal 36.4 g 17.7 g 2.3 g
16 水	スパゲティミートソース	○	イタリアンスープ スイートポテト	豚肉　牛肉 ベーコン 白いんげん豆	生クリーム 牛乳	スパゲティ マカロニ さつまいも さとう	オリーブ油 油 バター	にんじん ホールトマト	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ	895 kcal 30.2 g 25.7 g 2.6 g
17 木	ごはん 五つ星献立	○	サーモンフライ はち大根のごまサラダ 八王子野菜たっぷりスープ 果物	さけ　卵 ベーコン　豆腐	牛乳	米　小麦粉 パン粉 さとう	ごま油 油 白いりごま	にんじん チンゲンツァイ	大根　きゅうり キャベツ　白菜 玉ねぎ　コーン かぶ　生しいたけ みかん	800 kcal 34.5 g 25.1 g 2.0 g
18 金	三番叟ごはん 車人形御膳	○	鶏の桑都みそ焼き 定式幕和え ろくろ車のすまし汁 果物	鶏肉　西京みそ 油揚げ 干しほたて貝柱 かつおぶし粉	青のり 干ひじき カットわかめ 牛乳	米　赤米 黒米　きび さとう　焼きふ	ごま油	にんじん 小松菜	もやし　大根 えのきたけ 長ねぎ　いちご	739 kcal 29.8 g 23.3 g 2.2 g
21 月	パインロールパン	○	オムレツ ペンネのトマトソース 野菜スープ りんご缶	卵　ロースハム ウインナー ベーコン	ナチュラルチーズ 牛乳	パインパン ペンネマカロニ	油	にんじん ピーマン ホールトマト パセリ	玉ねぎ　エリンギ しめじ　にんにく キャベツ りんご缶詰	768 kcal 30.4 g 26.9 g 3.2 g
22 火	麦ごはん 冬至	○	さわらの幽庵焼き かぼちゃのすいとん 煮びたし	さわら　鶏肉 油揚げ　みそ かつおぶし粉	牛乳	米　米粒麦 さとう　里芋 小麦粉　白玉粉	油	にんじん かぼちゃ 小松菜	ゆず果汁　大根 長ねぎ　もやし	780 kcal 34.9 g 19.3 g 2.6 g
23 水	ごはん	○	にぎすの唐揚げ 茎わかめとツナの和え物 ごまけんちん 果物	にぎす　ツナ 豚肉　生揚げ 豆腐	くきわかめ 牛乳	米　でんぷん さとう　里芋	ごま油 油 白いりごま	にんじん	にんにく　大根 もやし　ごぼう 長ねぎ　みかん 根しょうが	737 kcal 28.0 g 22.7 g 2.4 g
24 木	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 ＡＢＣスープ 桑都カップケーキ	鶏肉　卵 ベーコン	牛乳	米　小麦粉 じゃがいも マカロニ 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 キャベツ りんごジュース	777 kcal 21.4 g 20.6 g 2.7 g