



12月のこんだてひょう



令和7年度

八王子市立元木小学校 25回

ひ 日 ようび 曜日	こんだてめい 献立名			おも　ざいりょうめい 主な材料名			エネルギー Kcal タンパク質 g
	しゅしよく 主食	飲み 物	しゅさい　ふくさい 主菜　副菜など	ち　にく 血や肉になるもの あか	ねつ　ちから 熱や力になるもの きいろ	からだ　ちやうし　との 身体の調子を整えるもの みどり	
1月	とりごぼうピラフ	牛乳	はくさい 白菜スープ	とりにく　けずりぶし だいた　あおのり ぎゅうにゅう	こめ　あぶら さとう　でんぱん	ごぼう　にんじん　グリーンピース にんにく　はくさい　たまねぎ しいたけ　えのきたけ　コーン	602kcal
			くだもの ポップビーンズ　果物				21.4g
2火	ごはん しゅん　旬：こまつな	牛乳	こうみや　じゃがいものそぼろ煮 こまつな　小松菜とコーン炒め	いか　みそ　とりにく ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　じゃがいも こんにやく　さとう　でんぱん	しょうが　にんにく　ながねぎ たまねぎ　にんじん　こまつな コーン　もやし　さやいんげん	611kcal
							27.4g
3水	ごはん しゅん　旬：みかん	牛乳	ぶたにく　しょうが　や 豚肉のしょうが焼き　にらたまみそ汁	ぶたにく　くきわかめ たまご　とうふ　みそ にぼし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　ごまあぶら ごま　じゃがいも	しょうが　たまねぎ　もやし にら　えのきたけ　みかん	620kcal
			くだもの もやしと茎わかめのピリ辛炒め　果物				26.1g
4木	はちおうじ 八王子ラーメン とうち　ご当地グルメ	牛乳	しお　のり塩ポテト ごまめナッツ	ぶたにく　けずりぶし にぼし　うずらたまご あおのり　いりこ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん　あぶら ごま　ごまあぶら　さとう じゃがいも　アーモンド	たけのこ　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	612kcal
							26.1g
5金	ごはん しゅん　旬：フロccoliー	牛乳	たまごやき　呉汁 はちおうじさん　八王子産ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのこんぶ和え	たまご　とりにく　こんぶ だいた　ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ けずりぶし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　ごま こんにやく	たまねぎ　にんじん　しいたけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｷｬﾍﾞﾂ だいこん　ながねぎ	632kcal
			くだもの 果物				26.8g
8月	こくさんこむぎ 国産小麦パン こくさんこむぎ 国産の小麦	牛乳	や　えーびー　ポテトのミート焼き　ABCスープ りんごヨーグルト	ぶたにく　チーズ　とりにく けずりぶし　ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも　あぶら さとう　マカロニ	たまねぎ　しめじ　にんじん ｷｬﾍﾞﾂ　りんご	602kcal
							23g
9火	ごはん ねんせい　2年生のさつまいも	牛乳	しちみや　やさい　いろど　あ さばの七味焼き　野菜の彩り和え	さば　かつおぶし　わかめ あぶらあげ　みそ にぼし　ぎゅうにゅう	こめ　ごまあぶら さつまいも	にんにく　ながねぎ　こまつな にんじん　もやし　しめじ たまねぎ　だいこん	649kcal
			しる　さつまいものみそ汁				24.4g
10水	ゆうき 有機かぼちゃの カレーライス	牛乳	くだもの フレンチサラダ　果物	とりにく　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　こむぎこ バター　さとう	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん にんにく　しょうが　グリーンピース りんご　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり	657kcal
							16.7g
11木	ごはん はちおうじさんね　八王子産根しょうが	牛乳	や　わかめとツナの和え物 はちおうじさんね　八王子産根しょうがのとり団子汁	ちくわ　かつおぶし　あおのり とりにく　けずりぶし　わかめ ツナ　ぎゅうにゅう	こめ　マヨネーズ　でんぱん さとう　ごまあぶら　ごま	しょうが　ながねぎ　にんじん はくさい　しいたけ　きくらげ えのきたけ　たまねぎ　もやし ちんげんさい　ｷｬﾍﾞﾂ　コーン	614kcal
			あ　もの				24.3g
12金	ひじきごはん	牛乳	か　あ　す　あ　とんじ　ほきの香り揚げ　ごま酢和え　豚汁	ひじき　とりにく　あぶらあげ ほき　ぶたにく　とうふ　みそ けずりぶし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　でんぱん ごま　じゃがいも	にんじん　しいたけ　にんにく さやいんげん　しょうが　たまねぎ こまつな　もやし　だいこん	639kcal
							28.6g
15月	ごはん	牛乳	ぶたにく　いた　ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく　ツナ　わかめ とうふ　けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　でんぱん ごまあぶら　じゃがいも ぎょうざのかわ　ごま	にんにく　ｷﾑﾁ　しょうが にら　もやし　しいたけ たまねぎ　コーン	652kcal
							22.5g
16火	カラフルピラフ	牛乳	タンドライフィッシュ ポテトカルボナーラ　オニオンスープ	とりにく　だいた　たら ヨーグルト　ハム なまクリーム　チーズ けずりぶし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　コーン グリーンピース　にんにく しょうが　パセリ	634kcal
							27.1g
17水	ごはん しゅん　旬：れんこん	牛乳	れんこんとひじきのハンバーグ はくさい　白菜とコーンのサラダ　みそ汁	とうふ　ぶたにく　ひじき たまご　あぶらあげ　みそ けずりぶし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　パンこ さとう　でんぱん じゃがいも	たまねぎ　れんこん　はくさい コーン　にんじん　えのきたけ	641kcal
			しる　みそ汁				24.4g
18木	コッペパン とうち　ご当地グルメ	牛乳	はちおうじ　しろみ　こ　や　八王子ナポリタン　白身魚のパン粉焼き しろ　まめ　白いんげん豆のスープ	ハム　みそ　メルルーサ とりにく　しろいんげんまめ けずりぶし　ぎゅうにゅう	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　ｷｬﾍﾞﾂ　パセリ	607kcal
							27.7g
19金	ごはん	牛乳	とうふ　はるさめスープ まめ　黒豆	とうふ　ぶたにく　みそ とりにく　けずりぶし だいた　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう でんぱん　ごまあぶら はるさめ　ごま	ながねぎ　にんじん　にら しょうが　にんにく　はくさい たまねぎ　こまつな	651kcal
							27.2g
22月	ごはん とうじ　冬至	牛乳	ゆうあん　や　かぼちゃすいとん もやしのからしあえ	さごち　とりにく あぶらあげ　たまご　みそ にぼし　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　あぶら さといも　こむぎこ しらたまこ	ゆず　ながねぎ　だいこん にんじん　かぼちゃ もやし　こまつな	622kcal
							28.6g
23火	ごはん ねん　100年ﾌｰﾄﾞ：岐阜	牛乳	たまご　おとし　ししゃもフライ(卵なし)　大歳のごつつお はくさい　白菜とえのきのみそ汁　果物	ししゃも　たまご　あおのり あぶらあげ　こんぶ　とうふ にぼし　ぶたにく みそ　ぎゅうにゅう	こめ　こむぎこ　パンこ あぶら　さといも こんにやく　さとう	だいこん　にんじん　ごぼう はくさい　えのきたけ　たまねぎ	678kcal
			くだもの 果物				25.3g
24水	コーンピラフ クリスマス	ジュニ ーグ ス	とりて　ば　に　鶏手羽もとのカレー煮　ミネストローネ そうと　桑都カップケーキ	とりにく　ハム　けずりぶし たまご　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう マカロニ　こむぎこ　バター	コーン　にんじん　たまねぎ グリーンピース　しょうが ｷｬﾍﾞﾂ　ﾄﾏﾄ　セﾛﾘ　りんご	630kcal
							17.4g

(中学年量)

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。果物は、旬のかんきつ系等が出ます。★太字は八王子産を使う予定です。

ねんまつ　ねんし　た
年末・年始の食べもの

おおみそか　がつ　にち
【大晦日】12月31日

おおみそか　ひ　た　としこ
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。

ななくさ　がつ　な　か
【七草】1月7日

しょうがつ　た
正月のごちそうを食べ
すぎて、7日ごろには胃が
な　か　い
疲れてくるので春の七草
つ　はる　ななくさ
を入れたおかゆを食べて
い　やす
胃を休ませます。

かがみもち
【鏡餅】

だん　まるもち　ふく　かさ　えんまん　とし　かさ
2段の丸餅には、「福が重なる」「円満に年を重ねる」
い　み　がつ　にち　かがみもち
という意味があります。1月11日の鏡開きの
ひ　そ　な　ご　そうに
日までお供えされ、その後は雑煮やぜんざい
た
にして食べられます。

りょうり
【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　こ
願いがたくさん込められており、
ふく　かさ　い　み　じゅうぼ　い
「福を重ねる」意味で重箱に入れます。

すがたや
●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
げんき
「まめ」に元気に
す　過ごせるように。

たづく
●田作り
こめ
お米がたくさん
とれるように。