



令和7年度
12月

こんだてよていひょう



八王子市立元八王子東小学校

ひ	ようび	こんだてめい		おもなさいようめい			栄養価
		しゅしょく	おかず	ねつやちからになるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あかいろ)	からだのちやうしをととのえるもの(みどりいろ)	
1	月	とりごぼうピラフ	牛にゅう はくさいスーフ ポッピース くだもの	こめ、あぶら、バター、さとう でんぶん	とりにく、けずりぶし、だいず あおのり、ぎゅうにゅう	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 えのきだけ、ホールコーン	601kcal 21.4g
2	火	ごはん	牛にゅう いかのこうみやき じゃがいものそばろに こまつなとコーンいため	こめ、あぶら、じゃがいも こんにゃく、さとう、でんぶん	いか、みそ、とりにく ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、ながねぎ たまねぎ、にんじん さやいんげん、こまつな ホールコーン、もやし	614kcal 27.7g
3	水	ごはん	ジョア ぶたにくのキムチいため ツナポテトぎょうざ わかめスーフ	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、じゃがいも シューマイのかわ、ごま	ぶたにく、ツナ、わかめ とうふ、けずりぶし ジョア	にんにく、キムチ、しょうが にら、もやし、しいたけ たまねぎ、ホールコーン	659kcal 22.8g
4	木	ごはん	牛にゅう サバのしちみやき やさいのいろどりあえ みそしる	こめ、ごまあぶら、じゃがいも	サバ、かつおぶしこ、わかめ あぶらあげ、みそ、にほし ぎゅうにゅう	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	646kcal 24.2g
5	金	ごはん	牛にゅう ぶたにくのしょうがやき もやしとくきわかめの ピリからいため にらたまみそしる	こめ、あぶら、ごまあぶら ごま、じゃがいも	ぶたにく、くきわかめ、たまご とうふ、みそ、にほし ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ、もやし にら、えのき	635kcal 26.9g
8	月	国産小麦パン こくさん こむぎ 国産小麦	牛にゅう ポテトのミートやき ABCスーフ りんごかんのヨーグルトあえ	こくさんこむぎパン じゃがいも、あぶら、さとう マカロニ	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	たまねぎ、しめじ、にんじん キャベツ、りんご	600kcal 22.7g
9	火	ごはん	牛にゅう たまごやき △王子産 ^旬 のこんぶあえ ごしる くだもの	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、こんにゃく	たまご、とりにく、こんぶ だいず、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	たまねぎ、にんじん、しいたけ フロッコリー、キャベツ だいこん、ながねぎ	632kcal 26.6g
10	水	ごはん	牛にゅう ちくわのマヨネーズやき △王子産根 ^旬 しょうがの とりだんごじる わかめとツナのあえもの	こめ、マヨネーズ、でんぶん さとう、ごまあぶら、ごま	ちくわ、なまクリーム、わかめ かつおぶしこ、あおのり とりにく、けずりぶし、ツナ ぎゅうにゅう	しょうが、ながねぎ、にんじん はくさい、しいたけ、きくらげ えのきだけ、たまねぎ ちんげんさい、キャベツ もやし、ホールコーン	622kcal 24.4g
11	木	ごはん	牛にゅう マーボーとうふ はるさめスーフ まめこくとう	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら はるさめ、ごま	とうふ、ぶたにく、みそ とりにく、けずりぶし、だいず ぎゅうにゅう	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	613kcal 24.8g
12	金	ひじきごはん	牛にゅう いかのかおりあげ ごまずあえ とんじる	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、でんぶん、ごま じゃがいも	ひじき、とりにく、あぶらあげ いか、ぶたにく、とうふ、みそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ さやいんげん、しょうが にんにく、こまつな、もやし だいこん、たまねぎ	646kcal 29.4g
15	月	ごはん	牛にゅう れんこんとひじきのハンバーグ はくさいとコーンのサラダ じゃがいものみそしる	こめ、あぶら、パンこ、あぶら さとう、でんぶん、じゃがいも	とうふ、ぶたにく、ひじき ぎゅうにゅう、たまご あぶらあげ、みそ、けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ、れんこん、はくさい ホールコーン、にんじん えのきだけ	639kcal 24.4g
16	火	ハ王子 ^旬 ラーメン	牛にゅう のりしおポテト ヨーグルトのビークスかけ	むしちゅうかめん、あぶら ごま、ごまあぶら、じゃがいも さとう	ぶたにく、けずりぶし、にほし うずらたまご、あおのり ヨーグルト、ぎゅうにゅう	だけのこ、にんにく、しょうが ホールコーン、きくらげ もやし、こまつな、たまねぎ おうとうかん	608kcal 23.5g
17	水	二色そばろ丼	牛にゅう こまつなとじゃこいため こんさいじる	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、さといも	とりにく、みそ、たまご じゃこ、あぶらあげ けずりぶし、ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ、しいたけ こまつな、にんじん、もやし だいこん、ごぼう、ながねぎ	644kcal 28.1g
18	木	コッペパン ハ王子ナポリタン	牛にゅう 白身魚のこうそうパンごやき しろいんげんまめのスーフ	コッペパン、スパゲティ オリーブオイル、さとう パンこ、あぶら	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	にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ、パセリ	612kcal 27.5g
19	金	大豆ピラフ	牛にゅう タンドリーフィッシュ ポテトカルボナーラ オニオンスーフ	こめ、あぶら、じゃがいも	とりにく、だいず、アジ 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	にんじん、たまねぎ ホールコーン、グリーンピース にんにく、しょうが、パセリ	653kcal 25.7g
22	月	ごはん	牛にゅう さわらのゆであんやき かぼちゃすいとん もやしのからしあえ	こめ、さとう、あぶら さといも、こむぎこ しらたまご	さごち、とりにく、あぶらあげ たまご、みそ、にほし ぎゅうにゅう	ゆずかじゅう、ながねぎ だいこん、にんじん、かぼちゃ もやし	633kcal 28.7g
23	火	有機 ^旬 かぼちゃの カレーライス	牛にゅう フレンチサラダ くだもの(おうとうかん)	こめ、あぶら、こむぎこ バター、さとう	とりにく、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが、きゅうり グリーンピース、りんご キャベツ、おうとうかん	658kcal 16.3g
24	水	100年フード ごはん	牛にゅう ししゃものかおりあげ おとしのごっつあ はくさいとえのきのみそ汁 くだもの	こめ、ごまあぶら、でんぶん あぶら、さといも、こんにゃく さとう	ししゃも、あぶらあげ、こんぶ とうふ、にほし、ぶたにく みそ、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、だいこん にんじん、ごぼう、はくさい えのき、たまねぎ	605kcal 21.9g
25	木	クリスマス給食! コーンピラフ	ジュース とりてばもとのカレーに ミネストローネ 桑都(そうと)カップケーキ	こめ、あぶら、バター、さとう こむぎこ	とりにく、ハム、だいず けずりぶし、たまご ぎゅうにゅう	コーン、にんじん、たまねぎ グリーンピース、しょうが キャベツ、トマトかん、セロリ りんごジュース	636kcal 17.9g

★☆☆献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表には載せてありませんが、季節の果物を使用します☆☆★

12月の旬の食材

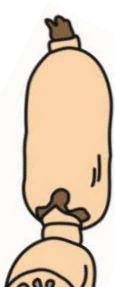
こまつな

とうきょうとえ じがわく
東京都江戸川区のこまつ川
の近くで作られていたことが
名前の由来です。



れんこん

みず なか そだ
水の中で育つ「はす」という
植物の茎が太くなったところ
を食べています。



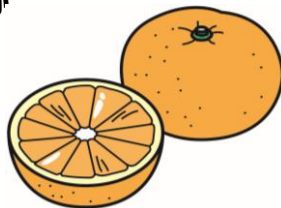
フロッコリー

わたし
私たちが食べているのは、
茎の頭にできた「つぼみ」の
部分です。



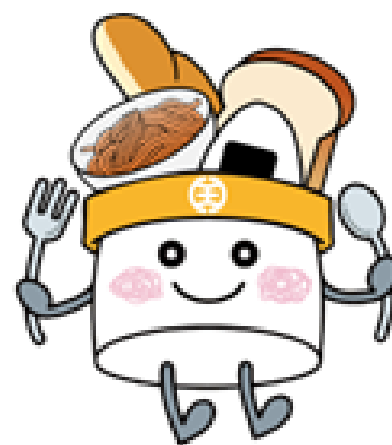
みかん

かせを予防したり、おなか
の調子を整えたりする働き
があります。



がつ きゅうしよくもくひょう
12月の給食目標

「日本の食文化を知ろう」



2013年に「和食文化」がユネスコ
の無形文化遺産に登録され、私たち
が普段あたりまえのように食べてい
る「和食」は世界の人々から注目され
ています。

日本は地域ごとの気候や風土も違
い、その土地ならではの四季折々の
海の幸・山の幸に恵まれています。給
食だけでなく、普段の生活の中でも、
様々な日本の食文化を探してみま
しょう！