

12月 こんだてよていひょう

給食回数 17回

令和7年度

八王子市立高倉小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてのなまえ		の み も の	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー たんぱく質
		しゅしよく 主食	しゅさい ぶくさい 主菜・副菜 など		ち にく 血や肉になるもの	ねつちから 熱や力になるもの	ちようし からだの調子をととのえる	
2火	大豆ピラフ	ココット風オムレツ 白菜のスープ ツナサラダ	とりにく だいす たまご けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	牛乳	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも さとう ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ キャベツ	600kcal 24g	
3水	八王子ラーメン	青のりフライドポテト 豆黒糖	ぶたにく けずりぶし にほし あおのり だいす ぎゅうにゅう	牛乳	むしちゅうか あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	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	606kcal 21g	
4木	れんこん ごはん	れんこんとひじきのハンバーグ 南蛮キャベツ じゃがいものみそ汁	とうふ ぶたにく ひじき わかめ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	牛乳	こめ あぶら パンこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん えのきたけ	600kcal 22.5g	
5金	国産小麦パン	キャベツとコーンのサラダ	きんときまめ とりにく チーズ たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	牛乳	パン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター コーンスターチ	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン いちご	604kcal 20.5g	
8月	五つ星献立 ごはん	マーボー豆腐 中華サラダ わかめのにんにく炒め みかん	とうふ ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく もやし きくらげ みかん	600kcal 22.4g	
9火	ごはん	豚肉の生姜焼き なめこのみそ汁 野菜と油揚げのごま和え	ぶたにく わかめ とうふ みそ にほし あぶらあげ ぎゅうにゅう	牛乳	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも ごま	たまねぎ しょうが なめこ キャベツ もやし にんじん	608kcal 24.8g	
10水	キムチたまご チャーハン	たまねぎのスープ ごまめナッツ みかん	ぶたにく たまご けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	牛乳	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら アーモンド さとう	にんじん キムチ こまつな はくさい たまねぎ みかん	624kcal 23.9g	
11木	八王子産ねしょうが ごはん	ちくわの甘辛やき わかめとツナの和え物 八王子根しょうがの鶏団子汁	ちくわ とりにく みそ けずり わかめ ツナ ぎゅうにゅう	牛乳	こめ さとう ごま でんぶん ごまあぶら	しょうが ながねぎ はくさい にんじん しいたけ たまねぎ ちんげんさい きゅうり もやし コーン	604kcal 26.4g	
12金	八王子産ブロッコリー チキンライス アーモンドサラダ	のクリームスープ	とりにく ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター アーモンド さとう ごまあぶら	たまねぎ コーン グリンピース にんじん はくさい しめじ ブロッコリー キャベツ	628kcal 20.1g	
15月	スパゲティ ミートソース	野菜スープ 小松菜米粉ケーキ	とりにく だいす チーズ けずりぶし ぎゅうにゅう ヨーグルト	Yogurt	スパゲティ オリーブ ゆ あぶら こむぎこ じゃがいも ごま しょうしんこ パター さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト はくさい えのき こまつな	624kcal 21.1g	
16火	ごまごはん	ししゃもの唐揚げ すき焼き風煮物 野菜のおかか和え みかん	ししゃも とうふ ぶたにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	牛乳	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら しらたき さとう ごまあぶら	にんにく しょうが はくさい ながねぎ しいたけ ちんげんさい しめじ キャベツ もやし にんじん みかん	609kcal 23.8g	
17水	有機かぼちゃ のカレーライス	野菜とじゃこのサラダ りんごヨーグルト	とりにく じゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	牛乳	こめ あぶら こむぎこ バター ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご かぼちゃ キャベツ コーン りんご	647kcal 20g	
18木	八王子ナポリタン パン	白いんげん豆のスープ	ハム みそ メルルーサ しろいんげんまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	牛乳	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 キャベツ	600kcal 28.3g	
100年フード(ぎふ県)	さばの塩焼き 大歳のごつつお	具だくさんみそ汁	さば あぶらあげ こんぶ とうふ にほし わかめ みそ ぎゅうにゅう	牛乳	こめ さといも こんにゃく さとう あぶら	だいこん にんじん ごぼう キャベツ こまつな ながねぎ	654kcal 24.8g	
冬至	八王子産ゆず ごはん	いかの八王子産柚子みそ焼き	いか みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ しらたまご ごま さとう	ゆず だいこん にんじん はくさい かぼちゃ もやし こまつな みかん	601kcal 25.2g	
22月	かぼちゃのすいとん ごま和え みかん	高倉大根もち 呉汁	あぶらあげ ツナ だいす ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	牛乳	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがい も でんぶん あぶら こんにゃく	だいこん だいごんのは もやし にんじん	667kcal 21.4g	
クリスマス	くわのは ごはん	手羽元の照り煮 フレンチサラダ	とりにく けずりぶし たまご ぎゅうにゅう	牛乳	こめ むぎ オリーブゆ さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ バター	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり ピーマン コーン	676kcal 22.6g	
24水	ガーリックライス ポテト入りコーンスープ 桑都カップケーキ			牛乳				

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。