

12月 こんだて よてい ひょう

【今月の目標】病気に負けない食事のとおり方をしよう。

令和7年度 八王子市立宇津木台小学校

日 ようび	献立名		おもな材料			正味 （g）
	主食	副食（おかず）	血や肉になつもの （あか）	熱や力になるもの （きいろ）	体の調子をととのえるもの （みどり）	
2 火	ご飯	れんこんと豆腐のハンバーグ 青の食材：れんこん 南蛮キヤベツ	とうふ ひじき あぶらあげ みそ きゅうにゅう	ごめ パテ さとう サラダあぶら じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ れんこん じゃがいも えのき	628 24.6
3 水	ひじき ひらつ	トルテイージャ ツナサラダ	とうふ ひじき あぶらあげ みそ きゅうにゅう	ごめ パテ さとう サラダあぶら じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ れんこん じゃがいも えのき キヤベツ	605 22.8
4 木	ご飯	鰯の香味焼き おでん くだもの 旬の食材：こまつな	まあじ ちくわ あけホル うすらだま ストロベリージョア	ごめ さとう じゃがいも れんこん サラダあぶら	しょうが れんこん にんにく なめねぎ みかん	630 27.8
5 金	八王子 ナポリタン サンド	白身魚の香辛パテ 白いんげん豆のスー	ペーコン みそ れんこん しょうが きゅうにゅう	コッペパン パン スライス オリーブオイル サラダあぶら	にんにく にんにく パセリ	604 27.5
8 月	ローポー 豆腐料理	中華サラダ わかめのんにく炒め くだもの	とうふ あぶら みそ きゅうにゅう	ごめ さとう じゃがいも れんこん サラダあぶら	なめねぎ しょうが にんにく きゅうり みかん	624 23.5
9 火	八王子 ラーメン	豆腐 青のり フライトポテト	しょうが あぶら みそ きゅうにゅう	ごめ さとう じゃがいも れんこん サラダあぶら	しょうが にんにく にんにく なめねぎ	654 24.4
10 水	ご飯	さばのねぎ塩焼き 貝だくさんみそ汁 大蔵のごつお	さば あぶら あけ ごめ きゅうにゅう	ごめ さとう じゃがいも れんこん サラダあぶら	しょうが にんにく にんにく なめねぎ	642 24.3
11 木	ごまご飯	しいやもの唐揚げ 野菜のおかか和え すき焼き風煮物	しいやも とうふ あぶら みそ きゅうにゅう	ごめ さとう じゃがいも れんこん サラダあぶら	しょうが にんにく にんにく なめねぎ	638 25.4
12 金	チキン ライス	八王子産フロッコリー 八王子産クリームスー	とうふ あぶら みそ きゅうにゅう	ごめ さとう じゃがいも れんこん サラダあぶら	しょうが にんにく にんにく なめねぎ	649 16.5
15 月	有機かぼちゃの カレーライス	コールスローサラダ ヨーグルト黄緑ソース 八王子産有機かぼちゃを食べよう	とうふ あぶら みそ きゅうにゅう	ごめ さとう じゃがいも れんこん サラダあぶら	しょうが にんにく にんにく なめねぎ	683 18.1
16 火	国産 小麦/パン	金時豆のチキンシチュー キヤベツとコーンのサラダ 焼きりんご	きんときまめ とうふ あぶら みそ きゅうにゅう	ごめ さとう じゃがいも れんこん サラダあぶら	しょうが にんにく にんにく なめねぎ	619 22.0
17 水	ご飯	豚肉の生姜炒め 野菜と油揚げのごま和え 豆汁	しょうが あぶら みそ きゅうにゅう	ごめ さとう じゃがいも れんこん サラダあぶら	しょうが にんにく にんにく なめねぎ	702 30.8
18 木	ごまじゃこ ご飯	八王子産しょうがの韓国汁 ちくわのマヨ焼き わかめとツナの和え物	しょうが あぶら みそ きゅうにゅう	ごめ さとう じゃがいも れんこん サラダあぶら	しょうが にんにく にんにく なめねぎ	629 25.9
19 金	ご飯	いかの八王子産ゆすみそ焼き くだもの かぼちゃのすいとん	いか みそ あぶら きゅうにゅう	ごめ さとう じゃがいも れんこん サラダあぶら	しょうが にんにく にんにく なめねぎ	604 28.3
22 火	ス/バナナ ミートソース	野菜スー フルーツミックス缶	しょうが あぶら みそ きゅうにゅう	ごめ さとう じゃがいも れんこん サラダあぶら	しょうが にんにく にんにく なめねぎ	600 22.9
23 水	ガーリック ライス	チキンの照り煮 コレンチサラダ コーンスー 薬部カックラキー クリスマスこんだて	しょうが あぶら みそ きゅうにゅう	ごめ さとう じゃがいも れんこん サラダあぶら	しょうが にんにく にんにく なめねぎ	664 22.3

材料の購入の都合で献立を変更することがあります。予めご了承ください。