



12月こんだてよていひょう

令和7年度 八王子市立鎌水小学校



ひ	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょうめい			中学年の エネルギー たんぱくしつ	
		しゅしょく 主食	のみ もの	しゅさい 主菜・副菜	など	からだをつくる	からだをうごかす		
1	月	ごはん	牛乳	肉豆腐 わかめスープ さかなナツツ くだもの	とうふ,ぶたにく,わかめ, いりこ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でん ぶん,アーモンド,ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,さやい んげん,こまつな,えのきだけ,ながね ぎ,くだもの	655kcal 25.7g	
2	火	八王子ラーメン	牛乳	うずらの煮卵 ツナポテトぎょうざ くだもの	ぶたにく,うずらたまご, ツナ,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,ご ま,じやがいも,ぎょうざ のかわ	たけのこ,ににく,しょうが,コーン, きくらげ,もやし,こまつな,たまねぎ, くだもの	668kcal 23.9g	
3	水	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き スタミナ野菜 春雨スープ	ぶたにく,とりにく,ぎゅ うにゅう	こめ,さとう,でんぶん,あ ぶら,ごま,はるさめ	しょうが,ににく,たまねぎ,キャベ ツ,にんじん,もやし,しいたけ,こまつ な	605kcal 23.4g	
4	木	さつまいもごはん	牛乳	厚焼きたまご ひじきの炒め煮 真だくさんみそ汁	たまご,ぶたにく,ひじき, あぶらあげ,みそ,ぎゅう にゅう	こめ,さつまいも,ごま,あ ぶら,さとう,じやがいも	たまねぎ,しいたけ,にんじん,だいこん こまつな	630kcal 24.9g	
5	金	ごはん	牛乳	いかのごまみそ焼き 八王子産根しおがの鶏だんご汁 茎わかめとツナの和え物	いか,みそ,とりにく,あぶ らあげ,みそ,くきわかめ, ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら, でんぶん	しょうが,ながねぎ,にんじん,はくさ い,しいたけ,えのきだけ,きくらげ,こ まつな,だいこん,もやし	602kcal 29.3g	
8	月	ごはん	牛乳	さばの韓国風みそ煮 カムジャタン 香りキャベツ	さば,みそ,ぶたにく,ぎゅ うにゅう	こめ,さとう,ごま,ごまあ ぶら,じやがいも	しょうが,ににく,ながねぎ,たまね ぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ	697kcal 25g	
9	火	有機かぼちゃの カレーライス	牛乳	フレンチサラダ くだもの	有機かぼちゃ	とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,じやがいも,あ ぶら,こむぎこ,バター,さ とう	ににく,しょうが,たまねぎ,にんじ ん,かぼちゃ,グリンピース,キャベツ, だいこん,コーン,フルーツミックス	624kcal 16.8g
10	水	わかめごはん	牛乳	木のこまがらめ 小松菜の和え物 豚汁	旬:こまつな	わかめ,ほき,かつおぶし, ぶたにく,あぶらあげ,み そ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,でんぶん,あぶ ら,さとう,じやがいも	しょうが,こまつな,もやし,にんじん, しめじ,だいこん,ごぼう,ながねぎ	614kcal 25.9g
11	木	国産小麦パン	牛乳	手作りりんごジャム チキンピーンズ コールスロー	だいす,とりにく,ぎゅう にゅう	パン,さとう,じやがいも, あぶら,こむぎこ,バター	りんご,レモン,にんじん,たまねぎ,グ リンピース,キャベツ,コーン	639kcal 24.2g	
12	金	大豆ピラフ	牛乳	あじのハーブ焼き ジャーマンポテト 野菜スープ	とりにく,だいす,あじ, ベーコン,ぎゅうにゅう	こめ,オリーブ油,あぶら, ベーコン,ぎゅうにゅう	にんじん,たまねぎ,コーン,ににく, セロリ,ピーマン,キャベツ,えのきた け	621kcal 25.9g	
15	月	やきとり丼	牛乳	即席漬け なめこ汁 くだもの	旬:みかん	とりにく,とうふ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でん ぶん,ごま,じやがいも	しょうが,ながねぎ,ごぼう,にんじん, だいこん,キャベツ,なめこ,たまねぎ, こまつな,くだもの	626kcal 23.5g
16	火	麦ごはん	牛乳	れんこんとひじきのハンバーグ びりからキャベツ 根菜汁	旬:れんこん	とうふ,とりにく,ひじき, たまご,あぶらあげ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,パンこ, さとう,でんぶん,じやがいも	たまねぎ,れんこん,キャベツ,にんじ ん,ごぼう,だいこん	626kcal 23.6g
17	水	チリコンカンライス	牛乳	八王子産ブロッコリーとコーンのサラダ りんごヨーグルト	八王子産ブロッコリー	きんときまめ,ぶたにく, ヨーグルト,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,こむぎこ,バ ター,さとう	ににく,たまねぎ,にんじん,セロ リ,キャベツ,ブロッコリー,コーン,りんご	628kcal 20.4g
18	木	パン	牛乳	八王子ナポリタン 白身魚の香草パン粉焼き 白いんげん豆のスープ	ベーコン,みそ,メルル サ,とりにく,しろいんげ んまめ,ぎゅうにゅう	パン,スパゲティ,オリーブ 油,さとう,パンこ,あぶら	ににく,にんじん,たまねぎ,キャベ ツ,パセリ	612kcal 29.2g	
19	金	中華丼	牛乳	くずきりスープ 大豆といりこのごまがらめ	野菜350	ぶたにく,いか,えび,うず らたまご,とりにく,いり こ,だいす,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,でんぶん,く ずきり,ごま,さとう	にんじん,キャベツ,たけのこ,し いたけ,ににく,しょうが,はくさい,な がねぎ	619kcal 26.8g
22	月	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	ハ王子産ゆず	さごち,とりにく,あぶら あげ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,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,にんじん,だいこん, かぼちゃ,こまつな,もやし	644kcal 28.2g
23	火	ごはん	牛乳	ししゃもの香り揚げ 大歳のごつとお かぶのみそ汁	100年フード	ししゃも,あぶらあげ,こ んぶ,とうふ,わかめ,み そ,ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ,でんぶん, あぶら,さといも,さとう, じやがいも	ににく,しょうが,だいこん, にんじん,ごぼう,たまねぎ,ながねぎ,か ぶ,こまつな	621kcal 22.1g
24	水	クリスマス 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 はくさいスープ 桑都カツップケーキ	ハ王子産桑の葉	とりにく,だいす,たまご, ぎゅうにゅう	こめ,オリーブ油,あぶら, じやがいも,こむぎこ,バ ター,さとう	ににく,パセリ,しょうが,たまねぎ, にんじん,トマト,はくさい,りんご ジュース	691kcal 19.4g

☆献立内容、くだものは都合により変更することがありますのでご了承ください。

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	大晦日の日食べる「年越しそば」
には、そばのよう にが、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。	おおみそか ひ た としこ 大晦日の日食べる「年越しそば」
ねんまつ ねんし た 年末・年始	ねんまつ ねんし た 年末・年始



【おせち料理】 昔の人の知恵と工夫、 願いがたくさん込められており、 「福を重ねる」意味で重箱に入れます。	
●えびの姿焼き 腰が曲がるまで健康で長生きできるように。	
●黒豆 「まめ」に元気に、 過ごせるように。	
●田作り お米がたくさん とれるように。	