



2025年 12月 こんだてよていひょう

こんげつ きゅうしょくもくひょう かぜ ま しょくじ かた
今月の給食目標：風邪に負けない食事のとり方をしよう。

八王子市立由木中央小学校 給食回数18回

にち	ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			きゅうしょくメモ	エネルギー たんぱく質 (kcal/g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	ちやにくになるもの(赤)	ねつやちからになるもの(黄)	からだのちようしをととのえるもの(緑)		
1	月	やきとりどん		そくせきづけ なめこじる くだもの(みかん)	とりにく とうふ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんがん しろごま ごまあぶら じゃがいも	ねしょうが 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 みかん	やきとり丼の具は、鶏肉の他に長ねぎとごぼうを使って作ります。長ねぎは、輪切りにしてそのままオーブンで焼きます。ごぼうは斜めにスライスして、たれの中に煮込みます。	624 23.3
2	火	はちおうじ ラーメン		うずらのにたまご ツナポテトはるまき くだもの(みかん)	ぶたにく うずらのたまご ツナ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら しろごま ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ	たけのこかん にんにく ねしょうが ホールコーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ みかん	八王子ラーメンの定義は、「しょうゆベースのタレである」表面をラードで覆っている「きざみ玉ねぎを使っている」ことです。給食用にアレンジした野菜たっぷりのラーメンをいただきます。	623 24
3	水	ごはん		ぶたにくのしょうがやき スタミナやさい ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんがん しろごま ごまあぶら はるさめ	ねしょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり もやし こまつな ほししいたけ	スタミナ野菜は、キャベツ・にんじん・きゅうり・もやしを茹で、にんにくを加えた和風味のたれと合わせます。	604 23.6
4	木	 ごはん		にくどうふ わかめととうふのすましじる だいずといりこのごまがらめ くだもの(みかん)	とうふ ぶたにく カットわかめ いりこ いりだいず ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう でんがん しろごま グラニューとう	ねしょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな えのきたけ ながねぎ みかん	東京八王子ビートルレイNZは、八王子市を本拠地とするプロバスケットボールチームです。スローガンに「子どもたちに夢と未来を！」を掲げ、バスケットボールを通じて市内の小・中学校で授業や給食交流を行っています。	596 25.3
5	金	ごはん		八王子産 いかのごまみそやき はちおうじさんしょうがの だんごじる くきわかめとツナのあえもの	いか あかみそ 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 しろごま さとう でんがん ごまあぶら	ねしょうが ながねぎ にんじん はくさい だいこん なましいたけ えのきたけ きくらげ こまつな もやし	八王子産ねしょうがを使って鶏肉で作っただんご汁をいただきます。しょうがを食べると体がぽかぽか温まり、かぜ予防になります。	602 29.3
8	月	ごはん		さばのかんこくふう にカムジャタン かおりキャベツ	さば あかみそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう しろごま ごまあぶら じゃがいも	ねしょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	さばの韓国風煮は、さばに根しょうが・にんにく・長ねぎ・しょうゆ・さとう・赤みそ・トウバンジャン・酒・白ごま・ごま油を加えて煮つけます。	697 25
9	火	わかめごはん		旬の食材 ホキのごまがらめ こまつなのあえもの とんじる	カットわかめ ホキ かつおぶしこ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ しろごま じょうしんこ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	ねしょうが 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	小松菜の旬は、11月から3月頃です。寒さに強く霜がおりると甘みが増しておいしくなります。体にうれしい栄養もたっぷりです。	627 26
10	水	ゆうきかぼちゃの カレーライス		フレンチサラダ ミックスフルーツ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	にんにく ねしょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース だいこん フルーツミックスかん キャベツ ホールコーン	有機野菜とは、化学的に作られた肥料や農薬を使わずになるべく生き物や環境への負担をかけないように作った野菜です。学校給食で収穫された有機かぼちゃを使ってカレーライスをいただきます。	601 16.8
11	木	だいずピラフ		旬の食材 あじのハーブやき やさいスープ くだもの(みかん)	とりにく だいず あじ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ホールコーン にんにく セロリー キャベツ えのきたけ みかん	旬の果物みかんは、ビタミンCや食物せんがいが含まれています。給食では、秋から冬によく使われる果物です。みかんの力で元気いっぱい過ごしてほしいです。	600 25.6
12	金	コッパパン はちおうじ ナポリタン		しろみざかなのこうそうやき しろいんげんまめのスープ	ベーコン みそ メルルーサ 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 オリーブゆ さとう パンコ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	八王子ナポリタンは、八王子のご当地グルメです。特徴は、「八王子市の食材が使われている」「刻み玉ねぎがたっぷりトッピングされている」ことです。	612 29.4
15	月	ごまごはん		あつやきたまご ひじきのいためにこんにゃくいり ぐだくさんみそしる	たまご ぶたにく ほしひじき あぶらあげ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ しろごま あぶら さとう いとこんにゃく じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ にんじん だいこん こまつな	給食室でもSDGsの取組をしています。おぼんの間にストローのビニール袋が挟まっているときがあります。ビニール袋は、一人ひとりが責任をもって決められた場所に片付けましょう。	652 25.6
16	火	むぎごはん		旬の食材 れんこんとひじきの ハンバーグ なんばんキャベツ こんさいじる	とうふ とりにく ほしひじき たまご あぶらあげ あかみそ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ パンコ あぶら さとう でんがん ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん だいこん ごぼう	れんこんは、輪切りにすると穴が多くあいていることから先を見通す縁起の良い食材です。正月のおせち料理にも使われます。給食では、みじん切りにしてハンバーグでいただきます。	621 24.5
17	水	チリコンカン ライス		八王子産 はちおうじさんブロッコリーと コーンのサラダ りんごヨーグルト	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	にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ ブロッコリー ホールコーン りんごかん	ブロッコリーは、「くき」や「芽」という意味の野菜でキャベツの仲間です。涼しい気候を好み、八王子では、8月の終わりごろのタネを植え、11月～12月にたくさん収穫できるように作られています。	634 20.7
18	木	野菜350 ちゅうかどん		くずきりスープ ポップビーンズ	ぶたにく いか むきえび うずらのたまご とりにく あおのり だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんがん くずきり しろごま さとう	にんじん キャベツ たけのこ ほししいたけ にんにく ねしょうが はくさい ながねぎ	しっかり食べよう！野菜350献立です。野菜から食べ始めると、食べ過ぎや病気を防いでくれる良い効果があります。	618 26.8
19	金	こくさん こむぎパン		てづくりりんごジャム チキンビーンズ コールスロー	だいず とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも パター さとう こむぎこ あぶら	りんご レモン にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ホールコーン	国産小麦が一番多く作られているのは、北海道です。国内で作ったものを食べることは、物を運ぶ時のエネルギーが少なくてすむのでSDGsの取組になります。	639 24.2
22	月	冬至こんだて むぎごはん		八王子産ゆず さわらの ゆうあんやき かぼちゃのすいとん にびたし	さわら とりにく あぶらあげ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう 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	冬至は、一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。八王子小津町で収穫されたものを使って、さわらのゆうあんやきをいただきます。	645 28.5
23	火	100年フード ごはん		ししゃものかおりあげ おおとしごつつお みそしる	ししゃも あぶらあげ きざみこんが とうふ カットわかめ あかみそ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こむぎこ でんがん さといも こんにゃく さとう じゃがいも	にんにく ねしょうが 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	100年フードは、岐阜県美濃加茂市です。美濃加茂市では、12月31日を「大蔵」と呼び、大晦日には「大蔵のごつつお」が必ず食卓にあります。給食用にアレンジしていただきます。	621 22.1
24	水	クリスマスこんだて ガーリックライス		チキンのトマトにこみ はくさいスープ そうとカップケーキ	とりにく だいず たまご ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	にんにく パセリ ねしょうが たまねぎ にんじん はくさい ホールトマト りんごジュース	給食では、八王子産の桑の葉の粉をいろいろな料理に使用しています。今月は、クリスマスカラーを表現するために使用し、ほんのり緑色のカップケーキを作ります。	691 19.6

*献立は、材料の都合により、変更することがあります。

*今月の八王子の地場野菜は、だいこん・キャベツ・こまつな・ブロッコリー・根しょうが・ゆずを使用していきます。