



こんげつ きゅうしょくひょう かぜ ま しょく 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。

# 2025年 12月 こんだてよていひょう

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	牛乳	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 あかも ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん しろごま ごまあぶら ジャがいも	ねしようが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん キヤベツ 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あります。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	牛乳	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 ジャがいも ぎょうざのかわ	たけのこかん にんにく ねしようが 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、「しよ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	牛乳	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 でんぶん しろごま ごまあぶら はるさめ	ねしようが にんにく キヤベツ 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、キヤベツ・にんじん・きゅうり・もやしを茹でて、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	五つ星献立 ごはん	牛乳	にくどうふ わかめととうふのすまじる だいすき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 いりだいすき ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう でんぶん しろごま グラニューとう	ねしようが 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	東京八王子ビートレインズは、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	八王子産 ごはん	牛乳	いかのごまみそやき はちおうじさんしようがの だんごじる くきわかめとツナのあえもの	いか あかも 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 でんぶん ごまあぶら	ねしようが 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	八王子産根しうがを使って鶏肉で作っただんご汁をいただきます。し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	牛乳	さばのかんこくふうに カムジャタン かおりキヤベツ	さば あかも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう しろごま ごまあぶら ジャがいも	ねしようが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん キヤベツ	さばの韓国風煮は、さばに根しうが・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 ジャがいも こんにゃく	ねしようが 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	牛乳	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 ジャがいも あぶら こむぎ バター さとう	ににく ねしようが 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 キヤベツ 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	だいすきピラフ	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 だいすき あじ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ オリーブ油 あぶら ジャがいも	にんじん たまねぎ ホールコーン ににく セロリー キヤベツ 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	コッペパン はちおうじ ナポリタン	牛乳	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 オリーブ油 さとう パンコ あぶら	ににく 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	牛乳	あつやきたまご ひじきのいた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 あかも 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 ジャがいも	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 なんばんキヤベツ 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 あかも 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 でんぶん ごまあぶら ジャがいも こんにゃく	たまねぎ れんこん キヤベツ 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線起の良い食材です。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	八王子産 チリコンカン ライス	牛乳	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 バター さとう	ににく たまねぎ にんじん セロリー キヤベツ ブロッコリー ホールコーン りんごかん	ブロッコリーは、「くさ」や「芽」という意味の野菜でキヤベツの仲間です。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作られています。	634 20.7
18	木	野菜350 ちゅうかどん	牛乳	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 だいすき ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん くずきり しろごま さとう	にんじん キヤベツ たけのこ ほししいたけ ににく ねしようが 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、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	牛乳	てづくりりんごジャム チキンビーンズ コールスロー	だいすき とりにく ぎゅうにゅう	パン ジャがいも バター さとう こむぎ あぶら	りんご レモン にんじん たまねぎ グリンピース キヤベツ 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 あかも ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう さとも こむぎ 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	牛乳	ししゃものかおりあげ おおとしごつお 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 あかも みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こむぎ でんぶん さとも こんにゃく さとう ジャがいも	ににく ねしようが 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「大歳」と呼び、大晦日には「大歳のごつお」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	ジリ ユン ゴ 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 くわのは	とりにく だいすき たまご ぎゅうにゅう	こめ オリーブ油 あぶら ジャがいも こむぎ バター さとう	ににく パセリ ねしようが 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、八王子産の柔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・キヤベツ・こまつな・ブロッコリー・根しようが・ゆずを使用していきます。