



# 12月予定献立表

《今月のめあて》

## 12月 ギョウギよくたべよう



令和7年度 12月

給食回数 18 回

北町調理場

日	曜	こ ん だ て	牛乳等	つかうもの (材料)			コ メ ン ト
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	月	あわごはん とんじる ぶりのてりやき きりぼしだいこんのいために	ヨ	ぶたにくとうふ みそ かつおぶし こんぶ ぶり とりにく ヨーグルト	こめ もちあわ こんにやく ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	だいこん ながねぎ にんじん きりぼしだいこん こまつな	<p>師走(しわす)</p> <p>今年も残すところ一ヶ月になりました。 忙しい時期ですので、生活のリズムと食事バランスに気をくばり、風邪をひかないようにしましょう。</p>  <p>3日(水)大根もち 大野田小学校の6年生が市内産の野菜(大根)をおいしく食べてもらいたいと考えてくれたメニューです。</p> 
2	火	まるパン ふゆやさいのミネストローネスープ マカロニグラタン	○	とりにく ベーコン とりがら ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ バター こむぎこ	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく ブロッコリー ホールトマト トマトジュース マッシュルーム ホールコーン	
3	水	カレーうどん がんもどきこんにやくのもの だいこんもち 	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ がんもどき ツナ ほしえび ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら でんぶん こんにやく しらたまこ こむぎこ ごまあぶら	ほししいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん こまつな	
4	木	ぶたみそチャーハン ちゅうかコンスープ はるさめとだいこんのピリカラいため みかん	○	ぶたにく みそ かまぼこ たまご かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	セロリ ながねぎ クリームコーン ホールコーン たまねぎ にんじん こまつな だいこん なら にんにく しょうが みかん	
5	金	ポークビーンズライス やさいとツナのソテー みかん	○	だいず ぶたにく レバーソーセージ ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ バター あぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	マッシュルーム しめじ たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトビュール キャベツ こまつな みかん	
8	月	むぎごはん みそしる まつかぜやき さといものそぼろに	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぶん パンこ ごまあぶら さとう ごま あぶら さといも	たまねぎ ながねぎ にんじん だいこん こまつな しょうが	<p>11日(木) 武蔵野野菜と鶏さんの出会い 武蔵野市産の野菜と鶏のから揚げを甘辛く絡めた一品です。 武蔵野市の小中学校で提供されます。</p> 
9	火	かしわおれパン しろいんげんまめのスープ チキンカツ ちゅうのうソース ジャーマンポテト	○	しろいんげんまめ ベーコン とりがら ぶたがら とりにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ ホールコーン こまつな セロリ にんにく にんじん さやいんげん	
10	水	ほうれんそうとさけの クリームスパゲティ キャベツとブロッコリーのソテー	○	さけ ベーコン ぎゅうにゅう とりがら チーズ とりにく	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ ほうれんそう ホールコーン にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー	
11	木	むぎごはん ふりかけ かきたまじる むさしのやさいととりさんのであい 	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり たまご とうふ こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごま でんぶん こむぎこ あぶら さといも	ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん こまつな	
12	金	ぶたキムチどん じゃがいものちゅうかいいため りんご	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも ごま	なら もやし にんじん はくさいキムチ たけのこ たまねぎ ながねぎ しょうが こまつな にんにく りんご	
15	月	あわごはん みそしる さばのたつたあげ いりどり	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さば とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ でんぶん こむぎこ あぶら さといも こんにやく さとう	はくさい こまつな ながねぎ しょうが にんじん ごぼう たけのこ これんこん えだまめ ほししいたけ	<p>☆リクエスト献立☆ 6年生からもう一度食べたい 武蔵野市産の野菜と鶏のから揚げのリクエストをいただきました。</p> <p>11日…武蔵野野菜ととりさんの出会い 16日…冬野菜のポトフ 19日…キャベツとじゃこのソテー 24日…ポイル野菜・フローズンヨーグルト 3学期にも登場しますのでお楽しみに！”口</p> 
16	火	しょくパン フルーツクリーム ふゆやさいのポトフ チリコンカン	○	ぎゅうにゅう なまクリーム レバーソーセージ とりがら きんときまめ ぶたにく	パン でんぶん さとう じゃがいも あぶら	ミックスフルーツ たまねぎ にんじん はくさい かぶ こまつな セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト	
17	水	ごもくあんかけやきそば さつまいもとだいずのかりんとうあげ	○	ぶたにく えび とりがら だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも あぶら くらざとう	にんじん もやし はくさい こまつな たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが	
18	木	ちゅうかたきこみおこわ すまじる ししゃもやき にくじゃが	○	ぶたにく こんぶ とうふ かつおぶし ししゃも ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも こんにやく	たけのこ にんじん しょうが こまつな ながねぎ えのきたけ たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	
19	金	むぎごはん ビーフンスープ まめつつくね キャベツとじゃこのソテー	○	とりにく ぶたがら とりがら みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ビーフン マヨネーズ パンこ あぶら	にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ こまつな えだまめ ホールコーン キャベツ にんにく	
22	月	ほうとう ひじきのあまからいため てづくりにくまん 	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし ひじき とりにく うちまめ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら でんぶん	かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ キャベツ こまつな しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ	<p>22日(月)冬至 ほうとう 冬至とは、一年で一番昼が短く、夜が長くなる日のことです。 昔から冬至の日に「ん」の付く食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。</p> 
23	火	むぎごはん みそしる ぶたにくのあまがらめ キャベツのからしソテー	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	だいこん えのきたけ ながねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな	
24	水	うどいりドライカレー カリカリポイルやさい たまねぎドレッシング フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく だいず フローズンヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう ワンタンのかわ こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん うど ピーマン セロリ ほししいたけ りんご にんにく しょうが トマトビュール だいこん ホールコーン こまつな	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 611kcal たんぱく質 26.6g 脂質 22.1g

