



# 12月予定献立表

『今月のめあて』

## 12月 ぎょうぎよくたべよう



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	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 こんにゃく 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	師走(しわす) 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。
2 火		まるパン ふゆ やさいのミニストローネスープ マカロニグラタン	〇	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 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 がんもこんにゃくのもの だいこんもち	〇	ぶたにく かつおぶし こんぶ がんもどき ツナ ほしひ ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら でんぶん こんにゃく しらまたこ こむぎこ ごまあぶら	ほしひたけ 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 ちゅうかコーンスープ はるさめとだいこんのピリカラいため みかん	〇	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 にら にんにく しょうが みかん	
5 金		ポークピーンズライス やさいとツナのソテー みかん	〇	だいす 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 トマトピューレ キャベツ こまつな みかん	
8 月	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	〇	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 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	
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	〇	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 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		ほうれんそうときの クリームスパゲティ キャベツとブロッコリーのソテー	〇	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。
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	〇	ちりめんじやこ 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ため りんご	〇	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	にら 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	月	あわごはん みそしる さばのたつたあげ いりどり	〇	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 こんにゃく 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 れんこん えだまめ ほしひたけ	☆リクエスト献立☆ 6年生からもう一度食べたい 給食のリクエストをいただきました。
16 火		しょくパン フルーツクリーム ふゆ やさいのボトフ チリコンカン	〇	ぎゅうにゅう なまくクリーム 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	11日…武蔵野野菜ととりさんの出会い 16日…冬野菜のボトフ 19日…キャベツとじゃこのソテー
17 水		ごもくあんかけやきそば さつまいもとだいののかりんとうあげ	〇	ぶたにく えび とりがら だいす 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 くろざとう	にんじん もやし はくさい こまつな たまねぎ ほしひたけ たけのこ にんにく しょうが	24日…ボイル野菜・フローズンヨーグルト
18 木		ちゅうかたこみおこわ すまじる ししゃもやき にくじやが	〇	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 こんにゃく	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 ほしひたけ グリンピース	3学期にも登場しますのでお楽しみに！”□
19 金		むぎごはん ピーフンスープ まめこづくね キャベツとじゃこのソテー	〇	とりにく ぶたがら とりがら みそ ちりめんじやこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ピーフン マヨネーズ パン 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	月	ほうとう ひじきのあまからいため でづくりにくまん	〇	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 ほしひたけ たけのこ	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。
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	〇	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 カリカリボイルやさい 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 だいす 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 こんにゃく ドレッシング	たまねぎ にんじん うど ビーマン セロリ ほしひたけ りんご にんにく しょうが トマトピューレ 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

