

令和7年度 12月 献立予定表

八王子市立 中学校

日曜	献立名			主な材料名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
1 月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 3色ナムル たまごスープ 旬:小松菜	豆腐 豚肉 赤みそ 卵	牛乳	米 さとう でんばん	油 ごま油 白ごま	にんじん にら こまつな	ながねぎ たまねぎ たけのこ 根しょうが にんにく 干しいたけ もやし	756kcal 29.7g
2 火	ミルクパン	牛乳	八王子ナポリタン 白身魚のハーブ焼き パイザンヌスープ	ベーコン みそ ホキ	牛乳	ミルクパン スパゲティ さとう じゃがいも	油 オリーブ油	ピーマン にんじん トマトピューレ バジル パセリ	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	762kcal 35.3g
3 水	中華丼 野菜 350	牛乳	ツナと大根のサラダ わかめスープ	豚肉 いか えび うずらの卵 ツナ	カットわかめ 牛乳	米 でんばん さとう	油 ごま油	にんじん みずな	はくさい たけのこ 干しいたけ にんにく 根しょうが きゅうり だいこん コーン ながねぎ	764kcal 31.9g
4 木	ごはん	牛乳	サバのごま風味焼き 有機かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 有機かぼちゃ	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐 赤みそ みそ	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんばん	白ごま 油	かぼちゃ さやいんげん こまつな	根しょうが たまねぎ こんにゃく	846kcal 32.6g
5 金	スパゲティ ミートソース	牛乳	わかめサラダ りんご缶	豚肉 青大豆	ナチュラルチーズ カットわかめ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油 ごま油	にんじん ホールトマト トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく だいこん コーン りんご缶	872kcal 33.5g
8 月	きびごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ コーンとポテトのサラダ みそ汁	豆腐 豚肉 卵 油揚げ 赤みそ みそ	調理用牛乳 スキムミルク カットわかめ 牛乳	米 もち米 きび パン粉 じゃがいも さとう	油	にんじん こまつな	たまねぎ コーン ながねぎ	794kcal 31.5g
9 火	ごはん	牛乳	鯖の照り焼き ひじきの炒め煮 八王子産根しょうがの豚汁 旬:根しょうが	さごち 油揚げ ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	干ひじき 牛乳	米 さとう	油	にんじん さやいんげん	干しいたけ 根しょうが ごぼう だいこん しめじ ながねぎ こんにゃく	792kcal 37.8g
10 水	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め ごま大根 白菜のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	米 でんばん さとう	油 ごま油 白ごま	にら にんじん	にんにく キムチ漬 根しょうが たまねぎ ながねぎ もやし 干しいたけ きゅうり だいこん はくさい	756kcal 26.7g
11 木	ごはん SDGs	牛乳	さばのおろしソース 五目煮豆 かぶのみそ汁	さば 大豆 鶏肉 油揚げ 赤みそ みそ	角切こんぶ カットわかめ 牛乳	米 さとう でんばん	油	にんじん	だいこん 根しょうが ごぼう キャベツ ながねぎ かぶ	834kcal 32.1g
12 金	はっちこつけ麺	牛乳	うずら卵 くし形ポテト 野菜サラダ	豚肉 なるとう うずらの卵	牛乳	むし中華めん さとう くし型ポテト	油 ごま油	こまつな ブロッコリー にんじん	たけのこ 根しょうが もやし コーン たまねぎ キャベツ きゅうり	767kcal 27.1g
15 月	ごはん	牛乳	豚すき焼き風煮 野菜のおかか和え 呉汁	豆腐 豚肉 かつおぶし粉 大豆 油揚げ みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油	にんじん こまつな	しらたき はくさい ながねぎ 根しょうが もやし	790kcal 34.9g
16 火	カレーライス	牛乳	ビーンズサラダ 果物(菊花みかん) 旬:ブロッコリー	豚肉 青大豆	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく 根しょうが コーン キャベツ みかん	844kcal 25.3g
17 水	ごはん 高月清流米	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら れんこんのきんぴら 里芋のみそ汁 旬:れんこん	卵 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 赤みそ みそ	ししゃも 青のり カットわかめ 牛乳	米 小麦粉 さとう さといも	油 白ごま ごま油	にんじん	れんこん 糸こんにゃく ながねぎ	751kcal 27.1g
18 木	国産小麦食パン 国産小麦	牛乳	手作り苺ジャム ポークビーンズ コールスロー	大豆 豚肉	牛乳	国産小麦パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん トマトピューレ	いちご レモン果汁 たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	831kcal 32.1g
19 金	わかめごはん 八王子産ゆず	牛乳	厚焼き卵 野菜と油揚げのごま和え みそけんちん汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 赤みそ みそ	わかめご飯の素 牛乳	米 さとう さといも	白ごま 油	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ もやし ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	772kcal 30.3g
22 月	ごはん 冬至献立	牛乳	赤魚の柚子みそ焼き にんじんシリシリ 根菜汁 果物(菊花みかん) 5つ星献立 TRAINS	赤魚 みそ ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 さとう	油 白ごま	にんじん かぼちゃ	ゆず 切干しだいこん れんこん ごぼう ながねぎ みかん	758kcal 34.4g
23 火	菜飯 100年フード	牛乳	鶏肉の唐揚げ 大歳のごつつお みそ汁 100年フード 岐阜県 「大歳のごつつお」	鶏肉 油揚げ 豆腐 赤みそ みそ	刻み昆布 カットわかめ 牛乳	米 でんばん さといも さとう じゃがいも	油	菜飯の素 にんじん	根しょうが にんにく だいこん ごぼう こんにゃく キャベツ たまねぎ	784kcal 29.3g
24 水	ガーリックライス クリスマス献立	牛乳	チキンのトマト煮込み フレンチサラダ 桑都カップケーキ	鶏肉 卵 シルクパウダー	調理用牛乳 牛乳	米 じゃがいも さとう 小麦粉	オリーブ油 油 バター	パセリ にんじん ホールトマト 桑の葉粉	たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ コーン きゅうり	867kcal 28.6g

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。

※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPトップ > 暮らしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はっちこキッチン →→→



今月の地場野菜は、だいこん、キャベツ、かぼちゃ、こまつな、ながねぎ、にんじん、さといも、根しょうが、はくさい、ブロッコリーです

