

2025年12月 献立予定表

第1調理場
八王子市立 中学校

日曜	献立名(下線は地産地消の目印です！)			主 材 料 名						栄養価	
	主食	献立	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
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
1月	カレーライス	牛乳	旬:ブロッコリー ブロッコリーのサラダ オレンジポンチ	豚肉	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 ホールコーン キャベツ フルーツミックス缶 みかん缶 オレンジジュース	809kcal	22g
2火	ごはん	牛乳	八王子産根しょうが ぶりの照り焼き ひじきの炒め煮 八王子産根しょうがの豚汁	ぶり 油揚げ ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	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 こんやく	791kcal	34.5g
3水	ごはん	牛乳	旬:みかん 豚キムチ ごま大根 白菜のスープ 果物(みかん)	豚肉 鶏肉	牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油 ごま	にら にんじん	にんにく キムチ漬け 根しょうが たまねぎ ながねぎ もやし 干しいたけ だいこん きゅうり はくさい みかん	771kcal	26.4g
4木	はちっこつけ麺	牛乳	うずら卵 フライドポテト じゃこキャベツ	豚肉 なた うずらの卵	ちりめんじゃこ 刻み昆布 牛乳	むし中華めん さとう くし型ポテト	ごま油 油 ごま	ごまつな にんじん	たけのこ 根しょうが もやし ホールコーン たまねぎ キャベツ	751kcal	29.2g
5金	わかめごはん	牛乳	旬:有機かぼちゃ 鯖のごま風味焼き 有機かぼちゃのそぼろ煮 野菜と豆腐のみそ汁	さわか 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま 油	かぼちゃ さやいんげん にんじん	根しょうが キャベツ たまねぎ	753kcal	35.5g
8月	スパゲティミートソース	牛乳	わかめサラダ ピーチヨーグルト	ベーコン 豚肉	チーズ わかめ ヨーグルト 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	たまねぎ セロリー にんにく だいこん ホールコーン 黄桃缶	881kcal	34.5g
9火	ごはん	牛乳	中学生が考えたバランス献立 鯖の生姜焼き ピーマン炒め 肉じゃが	さば 豚肉	牛乳	米 さとう ピーマン じゃがいも	ごま油 油	にんじん さやいんげん	根しょうが たけのこ たまねぎ 干しいたけ さくらげ 糸こんにやく	886kcal	30.6g
10水	ゆかりごはん	牛乳	旬:れんこん ししゃもの磯辺天ぶら れんこんのきんぴら 里芋のみそ汁	卵 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	ししゃも 青のり わかめ 牛乳	米 小麦粉 さとう さといも	油 ごま ごま油	ゆかり粉 にんじん	れんこん 糸こんにやく ながねぎ	754kcal	27.4g
11木	国産小麦パン	牛乳	国産小麦コッパパン 手作り苺ジャム ボークビーンズ コールスロー	大豆 豚肉	牛乳	コッパパン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん	いちご レモン たまねぎ グリンピース キャベツ ホールコーン	831kcal	32.1g
12金	ごはん	牛乳	豚きす焼き風煮 野菜のおかか和え 昆汁	焼き豆腐 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 ごまつな	しらたき はくさい ながねぎ 根しょうが もやし だいこん	762kcal	32.8g
15月	ごはん	牛乳	五つ星そろえて体力アップ献立 豆腐ハンバーグ コーンとポテトのサラダ わかめと油揚げのみそ汁 果物(みかん)	豆腐 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 パン粉 じゃがいも さとう	油	にんじん ごまつな	たまねぎ ホールコーン ながねぎ みかん	802kcal	30.7g
16火	中華丼	牛乳	野菜350 ツナと大根のサラダ わかめスープ	豚肉 いか うずらの卵 ツナ 豆腐	わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん	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 ホールコーン ながねぎ	748kcal	28.8g
17水	きびごはん	牛乳	SDGs 厚焼き卵 野菜と油揚げのごま和え 茎わかめのにんにく炒め みそけんちん汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	くきわかめ 牛乳	米 きび さとう さといも	ごま油 ごま 油	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ 干しいたけ もやし ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	783kcal	30.3g
18木	コッパパン	牛乳	八王子ナポリタン 八王子ナポリタン 白身魚のハーブ焼き パイザヌススープ	ベーコン みそ ホキ	牛乳	コッパパン 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 パセリ パセリ	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	748kcal	35.2g
19金	ごはん	牛乳	100年フード岐阜県 鶏肉の唐揚げ 太歳のごつお たまねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	刻み昆布 わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう さとう	油	にんじん ごまつな	根しょうが にんにく だいこん ごぼう こんにやく たまねぎ はくさい えのきたけ	761kcal	28.9g
22月	ごはん	牛乳	高月清流米 赤魚の柚子みそ焼き にんじんシリシリ 根菜汁 果物(みかん)	赤魚 みそ ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 さとう	ごま 油	にんじん かぼちゃ	ゆず 切干しいたけ れんこん ごぼう ながねぎ みかん	759kcal	34.5g
23火	ごはん	牛乳	旬:小松菜 マーボー豆腐 3色ナムル たまごスープ	豆腐 豚肉 みそ 卵	牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん ごまつな	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	757kcal	29.7g
24水	クリスマス ガーリックライス	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 シルパウダー	牛乳	米 じゃがいも さとう 小麦粉	オリーブ油 油 バター	にんじん ホールトマト 桑の葉 パセリ	たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ ホールコーン きゅうり	864kcal	30.1g

■12月の八王子産野菜は、大根、じゃがいも、キャベツ、かぼちゃ、小松菜、長ねぎ、にんじん、さといも、根しょうが、はくさい、かぶ、チンゲン菜、さつまいも、ブロッコリーです。

■12月の生で提供予定の果物は、みかんです。

※ 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 > ぐらしの情報 > 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 はっちこキッチン橋原 →→→

