

令和7年12月分



予定献立表



昭島市立多摩辺中学校
昭島市立拝島中学校

日曜	主 食		料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考
	飲 み 物					エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1月	ご飯 牛乳	麻婆豆腐 小松菜とひじきのナムル 柑橘類（みかん）		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・干しいたけ・長ねぎ・赤みそ・オイスターソース・砂糖・木綿豆腐・にら・澱粉・ごま油・めひじき・人参・もやし・小松菜・白ごま・みかん	718	29.6	 今月の献立紹介	
2火	スタミナ丼（ご飯） 牛乳	スタミナ丼（具） スパイシーポテト かぶのみそ汁		米・豚肉・にんにく・生姜・玉ねぎ・白滝・人参・にら・油・砂糖・白ごま・澱粉・牛乳・じゃが芋・オリーブ油・かぶ・生揚げ・長ねぎ・わかめ・白みそ	761	30.5		
3水	ご飯 牛乳	ふくさ卵の肉みそだれ ひじきと白滝のピリ辛炒め ひつつみ汁		米・牛乳・人参・玉ねぎ・木綿豆腐・油・砂糖・卵・鶏肉・生姜・赤みそ・澱粉・豚肉・めひじき・白滝・もやし・ 長ねぎ ・ 小松菜 ・にんにく・ごま油・すいとん・ごぼう・ 大根 ・しめじ	791	34.0		
4木	わかめご飯 牛乳	ホキと高野豆腐の香り揚げ（揚げ） 豚肉と里芋の煮物 雪見汁		米・わかめ・牛乳・ホキ・高野豆腐・澱粉・油・砂糖・ゆず果汁・豚肉・里芋・大根・ 人参 ・さやいんげん・鶏肉・ 白菜 ・木綿豆腐・えのき・ 小松菜 ・ 長ねぎ	773	33.2		
5金	スパゲティーベスカ トーレ（麺） 牛乳	スパゲティーベスカトーレ（具） さつま芋のマフィン 小松菜の炒め物		スパゲティ・オリーブ油・ばらベーコン・にんにく・油・玉ねぎ・いか・あさり・トマト・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・牛乳・米粉ミックス粉・卵・砂糖・生クリーム・バター・さつま芋・さつま芋ペースト・鶏肉・小松菜・ 人参 ・もやし・ホールコーン	745	29.4	今月は東北地方です 3日（水）岩手県 ひつつみ汁 水でこねた小麦粉を薄くのばし、その生地を手でちぎって煮ることから「ひつつみ」は「手でちぎる」の方言「ひつつまむ」が変化したと言われていま す。 8日（月） 事八日（ことようか） 旧暦の12/8と2/8は「事八日」と呼ばれ、具沢山の「お事汁」を食べて無病息災を願ったり、農作業の開始準備をしたりしま す。 17日（水）福島県 ざくざく 「ざくざく」は「ざくざく煮」「ざくざく汁」とも呼ばれ、様々な野菜をざくざく切って入れて煮るので「ざくざく」と言われていま す。 22日（月）冬至 冬至は1年で最も昼の時間が短く、夜が長い日です。昔から冬至の日に「ん」が付く食べ物を食べると、縁起が良いとされていま す。給食では、かぼ ちゃ（なんきん）、人 参、こんにゃくが出ま す。	
8月	ご飯 牛乳	鶏肉の照焼きソース 野菜のごま炒め お事汁		米・牛乳・鶏肉・生姜・油・砂糖・澱粉・豚肉・ キャベツ ・もやし・玉ねぎ・人参・すりごま・ねりごま・ごま油・ 大根 ・ごぼう・ 長ねぎ ・里芋・板こんにゃく・小豆・赤みそ・白みそ	720	33.8		
9火	ガーリックライス 牛乳	ミートパイ（揚げ） ホットフレンチサラダ ABCスープ		米・にんにく・ホールコーン・マッシュルーム・砂糖・パセリ・油・牛乳・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・ 人参 ・澱粉・ぎょうざの皮・小麦粉・もやし・きゅうり・赤ピーマン・鶏肉・生姜・セロリー・小松菜・ABCマカロニ	727	25.0		
10水	ご飯 牛乳	さけの塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁		米・牛乳・さけ・油・切り干し大根・さやいんげん・人参・干しいたけ・油揚げ・高野豆腐・砂糖・卵・かまぼこ・絹豆腐・ 長ねぎ ・小松菜・わかめ・澱粉	710	36.4		
11木	はちみつレモン トースト 牛乳	マカロニイタリアン クラムチャウダー		食パン・バター・砂糖・はちみつ・レモン果汁・牛乳・マカロニ・ばらベーコン・にんにく・オリーブ油・玉ねぎ・赤ピーマン・ホールコーン・ピーマン・パセリ・あさり・鶏肉・じゃが芋・ 人参 ・マッシュルーム・小麦粉・油・生クリーム・粉チーズ・パセリ	716	25.0		
12金	ご飯 牛乳	厚焼き卵の和風あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 大根のみそ汁	カルシウム ふりかけ	米・牛乳・卵・鶏肉・たけのこ・人参・ 長ねぎ ・干しいたけ・油・砂糖・澱粉・じゃが芋・玉ねぎ・生姜・さやいんげん・大根・油揚げ・わかめ・白みそ・赤みそ・めひじき・白ごま・かつお節粉・ちりめんじゃこ	756	32.6		
15月	鶏中華丼（ご飯） 牛乳	鶏中華丼（具） ムーシーロー りんご	 15日 多摩辺中学校は給食がありません。	米・油・鶏肉・にんにく・生姜・ 白菜 ・人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・いか・オイスターソース・澱粉・ごま油・牛乳・ 小松菜 ・豚肉・もやし・きくらげ・卵・砂糖・りんご	709	27.7		
16火	ご飯 牛乳	豆腐ハンバーグケチャップ ソース ひじきの煮物 貝だくさんみそ汁		米・牛乳・豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・生パン粉・豆乳・油・マッシュルーム・砂糖・鶏肉・めひじき・糸こんにゃく・ごぼう・ 人参 ・さやいんげん・ かぶ ・ 白菜 ・ 長ねぎ ・じゃが芋・油揚げ・白みそ・赤みそ	770	33.3		
17水	ゆかりご飯 牛乳	ししゃも石垣揚げ（揚げ） （2本） 大根の鶏みそ煮 ざくざく		米・赤しそ・牛乳・ししゃも・小麦粉・白ごま・黒ごま・油・大根・長ねぎ・鶏肉・赤みそ・砂糖・生姜・澱粉・木綿豆腐・ごぼう・ 人参 ・里芋・干しいたけ・板こんにゃく・油揚げ	765	34.6		
18木	パインミー（パン） 牛乳	パインミー（具） クリームポテト 鶏肉のフォー ヨーグルト	ベトナム料理	コッペパン・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・砂糖・オイスターソース・じゃが芋・ばらベーコン・生クリーム・粉チーズ・パセリ・バター・鶏肉・油・もやし・水菜・米粉麺・レモン果汁・ごま油・ヨーグルト	743	35.4		
19金	ご飯 牛乳	さんまの塩焼き 筑前煮 豆腐のみそ汁		米・牛乳・さんま・生姜・鶏肉・里芋・ 大根 ・人参・ごぼう・れんこん・板こんにゃく・さやいんげん・干しいたけ・砂糖・油・木綿豆腐・油揚げ・ 小松菜 ・ 長ねぎ ・えのき・白みそ・赤みそ	763	33.0		
22月	ご飯 牛乳	さばのみぞれあん（揚げ） ごま和え かぼちゃのみそ汁	ごま和えの ごまタレ	米・牛乳・さば・生姜・油・澱粉・大根・砂糖・小松菜・糸こんにゃく・人参・ キャベツ ・ねりごま・白ごま・すりごま・生揚げ・ 白菜 ・かぼちゃ・ 長ねぎ ・赤みそ・白みそ	816	33.3		
23火	冬野菜カレーライス （麦ご飯） 牛乳	冬野菜カレーライス（具） いかのレモンハーブ焼き キャベツのソテー		米・大麦・鶏肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・ じゃが芋 ・さつま芋・カリフラワー・小麦粉・油・バター・りんご・牛乳・いか・パセリ・パセリ・レモン果汁・ショルダーベーコン・ キャベツ ・もやし・ピーマン・ホールコーン	758	32.6		
24水	揚げパン（揚げ） 牛乳	ジャーマンポテト ミネストローネ		コッペパン（乳・卵不使用）・油・砂糖・牛乳・じゃが芋・玉ねぎ・ウインナーソーセージ・ばらベーコン・ 人参 ・ キャベツ ・大豆・金時豆・手亡・枝豆・セロリー・米粉マカロニ・しめじ・トマト	706	21.6		
*材料の都合により、献立を変更することがあります。 *献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。多摩辺中学校（042-545-5501）					今月の栄養価 （基準値）	エネルギー(kcal) 747 (830)	たんぱく質(g) 31.2 (27~41.5)	

*材料の都合により、献立を変更することがあります。
*献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士まで
お願いいたします。多摩辺中学校（042-545-5501）

寒くなると、牛乳の残りが目立ちます！

牛乳は大切なカルシウム源！

牛乳はカルシウム吸収率No.1の栄養価の高い食品です。冬休み中もなるべく毎日飲みましょう。

- ★骨や歯を強くする
- ★高血圧を予防する
- ★免疫力を上げる
- ★不眠やイライラを解消する

～ 今月の地場野菜 ～

昭島でとれた新鮮な野菜を使います。
（太字下線表記）

白菜 大根 じゃが芋 キャベツ 人参 小松菜 長葱 かぶ

3学期の給食は1月9日（金）からです。お楽しみに！