

# よていこんだてひょう

令和7年12月分

昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそにふう にくどうふ やさいわん		ぎゅうにゅう・さば・ みそ・ふたにく・とう ふ・あぶらあげ・かま ぼこ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・しらた き・さといも	しょうが・しいたけ・たまね ぎ・にんじん・はくさい・だ いこん・キャベツ・こまつな	こんげつ ちいき しょうかい 今月の地域の紹介
2火	さとうあげパン（あげ） ぎゅうにゅう	ポークチャッブソーテー マカロニスープ かんきつるい（みかん）		ぎゅうにゅう・ふたにく・ハム	パン・あぶら・さと う・でんぶん・マカロ ニ	にんにく・しょうが・しめじ・ たまねぎ・にんじん・キャベ ツ・こまつな・みかん	ほくほくくちほう 北陸地方
3水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたばらだいこん だいがくいも うちまじめじる		ぎゅうにゅう・ふたにく・だいす・みそ	こめ・さつまいも・あ ぶら・さとう・みずあ め・でんぶん・ごまあ ぶら・さといも	だいこん・にんじん・さやい んげん・しょうが・ごぼう・こ まつな	3日（水）<福井県> 「打ち豆」とは、煮し た大豆を平たくつぶして、 再び乾燥させたもの です。冬の積雪量の 多い北陸地方で特に食 べられてきた、工夫が 詰まった保存食です。
4木	ごはん ぎゅうにゅう	あじのこうみあげ（あげ） なまあげのにらたまいため ごまたんなんふうみそしる		ぎゅうにゅう・あじ・ あおのり・ふたにく・ なまあげ・たまこ・と うふ・みそ	こめ・こめこ・でんぶん・ あぶら・ごまあぶら・さと う・オイスターソース・ね りごま・すりごま	にんにく・たまねぎ・たけ のこ・にら・キャベツ・もやし・ にんじん	15日（月）<石川県> 「めった汁」とは、さ つまいもや大根、人参 などが入った具沢山の 汁物です。「やたら めった具を入る」と ことから名が付いたと されています。
5金	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグテミソースかけ とうにゅうコーンポテト ジュリエンヌスープ		ぎゅうにゅう・ふたにく・ とりにく・ツナ・ とうにゅう・ベーコン	こめ・パンこ・でんぶ ん・さとう・あぶら・ じゃがいも	たまねぎ・にんにく・とうもろ こし・セロリー・にんじん・ キャベツ	こんげつ こんだて 今月の献立より
8月	ごはん ぎゅうにゅう	しろいマーボーどうふ ローストビーンズ わかめいりサラダ		ぎゅうにゅう・だい す・わかめ・とりにく ・とうふ・ほたて	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・ごまあぶ ら・さとう・オイス ターソース	にんじん・もやし・とうもろこ し・きゅうり・しょうが・にん にく・しいたけ・たまねぎ・た けのこ・ながねぎ・にら	22日（月）<冬至（とうじ）の紹介>
9火	ごはん ぎゅうにゅう	たらのほんずかけ（あげ） ふたにくとはくさいのみそに のっぺいじる		ぎゅうにゅう・たら・ ふたにく・みそ・あぶ らあげ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・さとう・ ごまあぶら・こんにゃ く・さといも	にんにく・しょうが・たまね ぎ・にんじん・はくさい・だ いこん・ながねぎ	冬至には、ゆず湯に 入ったり、小豆がゆを 食べたりして、無病息 災を願います。
10水	ふゆやさいの キーマカレー（ごはん） ぎゅうにゅう	ふゆやさいのキーマカレー（ぐ） もやしとコーンのソーテー ミックスフルーツ（ももりんご）		ぎゅうにゅう・ハム・ ふたにく・だいす・み そ	こめ・あぶら・さと う・こむぎこ	にんじん・とうもろこし・もや し・しょうが・にんにく・セロ リー・ごぼう・たまねぎ・こまつ な・トマト・りんご・もも	また、「ん」がつく食 べ物を食べると「運」 がつくという言い伝え があります。「なんき ん（かぼちゃ）」の他 に、「にんじん」や 「うどん」も、冬至に 食べたい縁起物のひとつです。
11木	ツナおろしスパゲティ (めん) ぎゅうにゅう	ツナおろしスパゲティ（ぐ） ちくわのごまころもあげ（あげ） みそドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう・ちく わ・みそ・ツナ	スパゲティ・あぶら・ こむぎこ・でんぶん・ いりごま・さとう・ご まあぶら	にんにく・にんじん・きゅう り・キャベツ・もやし・だい こん・えだまめ・えのきだけ	
12金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのゆうあんやき こまつなどひじきのナムル みそけんちんじる		ぎゅうにゅう・さけ・ ひじき・あぶらあげ・ とうふ・みそ	こめ・あぶら・さと う・ごまあぶら・こん にゃく・さといも	にんじん・もやし・こまつな ・にんにく・ごぼう・だい こん・ながねぎ・レモン	今月の あきしまのやさいは、 キャベツ
15月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶりのたつたあげ（あげ） こうやどうふのみそに めったじる		ぎゅうにゅう・ぶり・ こうやどうふ・みそ・ ぶたにく・あぶらあげ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・さとう・ こんにゃく・さつまい も・ごまあぶら	しょうが・にんにく・にん じん・えだまめ・しいたけ・だ いこん・ながねぎ	にんじん・えだまめ・しいたけ・ だいこん・ながねぎ
16火	ごはん ぎゅうにゅう	えびとはくさいのクリームに ガーリックバジルボテト りんごかん		ぎゅうにゅう・ハム・ えび・なまクリーム	こめ・あぶら・じゃが いも・こむぎこ	にんにく・とうもろこし・たま ねぎ・ハジル・しょうが・にん じん・しめじ・はくさい・りん ご	
17水	ごはん ぎゅうにゅう	いかのチリソースかけ（あげ） ねぎときじかいものしおにこみ かきたまじる		ぎゅうにゅう・いか・ ふたにく・とうふ・た まご	こめ・でんぶん・あぶ ら・ごまあぶら・さと う・オイスターソース・ じゃがいも	にんにく・しょうが・ながね ぎ・にんじん・しいたけ・え のきだけ・たまねぎ・こまつな	にんじん・えだまめ・しいたけ・ だいこん・ながねぎ
18木	ごはん ぎゅうにゅう	タンドリーチキン チリコンカン ABCスープ		ぎゅうにゅう・とりにく ・ヨーグルト・ぶた にく・だいす	こめ・あぶら・じゃが いも・さとう・こむぎ こ・マカロニ・オリ ブ	にんにく・しょうが・たまね ぎ・マッシュルーム・にんじ ん・トマト・キャベツ	
19金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのなんばんづけ こんさいのそぼろに やさいとなまあげのみそしる		ぎゅうにゅう・わかさ ぎ・ぶたにく・なまあ げ・みそ	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・さとう・ こんにゃく	にんじん・たまねぎ・しょ うが・しいたけ・だいこん・か ぶ・えのきだけ・キャベツ	
22月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそかけ かぼちゃのにくじやがふう はくさいのすまじる		ぎゅうにゅう・さわ ら・みそ・ぶたにく・ ちくわ・とうふ	こめ・あぶら・さと う・でんぶん・しらた き・じゃがいも	しょうが・にんじん・たまね ぎ・かぼちゃ・さやいんげん・ はくさい・ゆず	
23火	トマトソーススパゲティ (めん) ぎゅうにゅう	トマトソーススパゲティ（ぐ） とりにくのハーブやき だいこんとえだまめのサラダ		ぎゅうにゅう・とりにく ・ウインナーソー セージ	スパゲティ・あぶら・ すりごま・さとう・ご まあぶら・こめこマカ ロニ・こむぎこ	にんにく・バジル・パセリ・レモ ン・だいこん・もやし・えだま め・とうもろこし・セロリー・にん じん・たまねぎ・マッシュルーム・ トマト	
24水	わかめごはん ぎゅうにゅう	にくそぼろいりたまごやき さつまいもじる かんきつるい（みかん）		わかめ・ぎゅうにゅう ・たまご・ぶたにく・ ひじき・とうふ・ あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さと う・さつまいも	しょうが・たまねぎ・にん じん・みかん・ごぼう・ながね ぎ	たんぱく質(g) 25.7 (21.1~32.5)

材料等の都合により献立を変更する場合があります。  
予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。  
献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041  
昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。



今月の栄養価  
(基準値)

エネルギー(kcal)  
607  
(650)

2学期の給食終了日

<12月23日（火）>  
東小・玉川小  
<12月24日（水）>  
共成小・中神小・光華  
小・成隣小・拝島第一  
小・拝島第三小

3学期の給食開始日

<1月9日（金）>  
東小・共成小・玉川  
小・中神小・光華小・  
成隣小・拝島第三小  
<1月13日（火）>  
拝島第一小

昭島産の旬のやさいがたくさん登場します。おたのしみに！