



令和7年12月分

昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしよく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん からだをつくるものになる	きいろのしよくひん ねつやちからのものになる	みどりのしよくひん 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 ほくりくちほう 北陸地方 3日(水)＜福井県＞ 「打ち豆」とは、戻し 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。
2火	さとうあげパン(あげ) ぎゅうにゅう	ポークチャップソテー 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	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 めった汁を入れたら」 ことから名が付いたと されています。
3水	ごはん ぎゅうにゅう	ふたばらだいこん だいごいも うちめじ		ぎゅうにゅう・ふたに く・だいず・みそ	こめ・さつまいも・あ ぶら・さとう・みずあ め・でんぶん・こまあ 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	22日(月) ＜冬至(とうじ)の紹介＞ 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。 また、「ん」がつく食 べ物を食べるという言い伝え 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。
4木	ごはん ぎゅうにゅう	あじのこうみあげ(あげ) なまあげのらたまいため ごまだんたんふうみそしる		ぎゅうにゅう・あじ・ あおのり・ふたにく・ なまあげ・たまご・と うふ・みそ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・こまあぶ ら・さとう・オイス ターソース・ね りこま・すりこま	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	22日(月) ＜冬至(とうじ)の紹介＞ 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。 また、「ん」がつく食 べ物を食べるという言い伝え 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。
5金	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグデミソースがけ とうにゅうコーンポテ トジュリエンスープ		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	22日(月) ＜冬至(とうじ)の紹介＞ 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。 また、「ん」がつく食 べ物を食べるという言い伝え 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。
8月	ごはん ぎゅうにゅう	しろいマーボー豆腐 ローストビーンズ わかめりゅうサラダ		ぎゅうにゅう・だい ず・わかめ・とり にく・とうふ・ほだて	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・こまあぶ 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＞ 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。 また、「ん」がつく食 べ物を食べるという言い伝え 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。
9火	ごはん ぎゅうにゅう	たらぼんすけ(あげ) ふたにくとはくさいのみそに のっぺいじ		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・ こまあぶら・こんに やく・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	22日(月) ＜冬至(とうじ)の紹介＞ 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。 また、「ん」がつく食 べ物を食べるという言い伝え 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。
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 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・だいず・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	22日(月) ＜冬至(とうじ)の紹介＞ 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。 また、「ん」がつく食 べ物を食べるという言い伝え 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・ いりこま・さとう・こ 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	22日(月) ＜冬至(とうじ)の紹介＞ 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。 また、「ん」がつく食 べ物を食べるという言い伝え 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。
12金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのゆあんやき こまつなとひじきのナムル みそけんちんじ		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・こまあぶら・こん にく・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	22日(月) ＜冬至(とうじ)の紹介＞ 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。 また、「ん」がつく食 べ物を食べるという言い伝え 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。
15月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶりのたつたあげ(あげ) こやどうふのみそに めったじ		ぎゅうにゅう・ぶり・ こやどうふ・みそ・ ふたにく・あぶらあげ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・さとう・ こんにやく・さつまい も・こまあぶら	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	22日(月) ＜冬至(とうじ)の紹介＞ 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。 また、「ん」がつく食 べ物を食べるという言い伝え 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。
16火	ごはん ぎゅうにゅう	えびとはくさいのクリームに ガーリックパシルポテ 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・パシル・しょうが・にん じん・しめじ・はくさい・りん ご	22日(月) ＜冬至(とうじ)の紹介＞ 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。 また、「ん」がつく食 べ物を食べるという言い伝え 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。
17水	ごはん ぎゅうにゅう	いかのチリソースがけ(あげ) ねぎとじゃがいものしおにこみ かきたまじ		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・こまあぶら・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	22日(月) ＜冬至(とうじ)の紹介＞ 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。 また、「ん」がつく食 べ物を食べるという言い伝え 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。
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・ふた にく・だいず	こめ・あぶら・じゃが いも・さとう・こむぎ こ・マカロニ・オリ ブゆ	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	22日(月) ＜冬至(とうじ)の紹介＞ 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。 また、「ん」がつく食 べ物を食べるという言い伝え 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。
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		ぎゅうにゅう・わか さぎ・ふたにく・なま あげ・みそ	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・さとう・ こんにやく	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日(月) ＜冬至(とうじ)の紹介＞ 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。 また、「ん」がつく食 べ物を食べるという言い伝え 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。
22月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそがけ かぼちゃのにくじゃがふう はくさいのすましじ		ぎゅうにゅう・さわ ら・みそ・ふたにく・ 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	22日(月) ＜冬至(とうじ)の紹介＞ 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。 また、「ん」がつく食 べ物を食べるという言い伝え 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。
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・ すりこま・さとう・こ まあぶら・こめマカ ロニ・こむぎこ	にんにく・パシル・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	22日(月) ＜冬至(とうじ)の紹介＞ 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。 また、「ん」がつく食 べ物を食べるという言い伝え 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。
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 かんきつるい(みかん)		わかめ・ぎゅうにゅう ・たまご・ふたに 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	22日(月) ＜冬至(とうじ)の紹介＞ 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。 また、「ん」がつく食 べ物を食べるという言い伝え 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。

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)

たんぱく質(g)
25.7
(21.1~32.5)



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！

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

