



令和7年度

12月



献

立

表



白野市立白野第五小学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1月	豚ねぎうどん		小松菜ケーキ		豚肉 卵	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ しょうが もやし きゅうり	うどん 上白糖 薄力粉	ごま油 有塩バター	555 kcal 22.4 g	給食のない日 ★5年生 12日(金) 校外学習 ★6年生 17日(水) 校外学習 12月2日 [東光寺大根] 日野市で昔から育てられている江戸東京野菜の「東光寺大根」を使っておでんを作ります。 12月4日 [日野産野菜のホクホクグラタン] ひのっ子シェフコンテストの応募献立をアレンジしたメニューです。開催時期に合わせて、日野でとれる秋の野菜「小松菜」を取り入れてくれました。また、アクセントで長芋が入っていることがポイントの料理だそうです。 12月18日 [さつまいもとれんこんの豚肉ドッグ] こちらのもひのっ子シェフコンテストの応募献立をアレンジしたメニューです。見たくさんなホットドッグのような料理です。応募してくれたメニューは、さつまいものペースト、輪切りのれんこんが入り、様々な食感が感じられるメニューでした。給食では、少しアレンジを加えて、炒めた具材を教室でセルフサンドする形式にしています。 12月22日 [冬至献立] 22日は「冬至」です。冬至には「ん」がつく食べ物食べると運がつくと言われています。なんきん(かぼちゃの別名)が入ったほうとうを作ります。
2火	さつま芋 <small>いも</small> と小豆 <small>あずき</small> のおこわ	東光寺大根のおでん	あげごぼう		あずき うずらの卵 焼き竹輪 がんもどき さつま揚げ	牛乳 こんぶ 煮干し	人参	ごぼう 東光寺大根	米 もち米 さつま芋 でんぶん 上白糖 こんにゃく	黒ごま 白ごま 米ぬか油	550 kcal 19.6 g	
3水	親子丼		キャベツのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁		鶏肉 卵 かつおぶし 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ 干ししいたけ キャベツ ねぎ	米 上白糖	米ぬか油	557 kcal 26.4 g	
4木	ミルクパン	ひのさんやさい 日野産野菜の ホクホクグラタン	やさい 野菜スープ		ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ 干ししいたけ えのきたけ キャベツ	ミルクパン ながいも じゃがいも 薄力粉 パン粉	有塩バター 米ぬか油 オリーブ油	533 kcal 21.1 g	
5金	ごはん	ごもく <small>ごも</small> だし卵焼き	ごま和え 大根の味噌汁		豚肉 豆腐 おから 卵 みそ	牛乳 めひじき	人参 小松菜	玉ねぎ もやし 大根 ねぎ	米 上白糖	ごま油 黒ごま 白ごま	528 kcal 21.5 g	
8月	ごはん	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	ちりめんレモン ふりかけ 白菜の中華スープ		かつお節 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ めひじき	にら 人参 小松菜	レモン しょうが にんにく 干ししいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ、白菜	米 上白糖 でんぶん	白ごま ごま油	548 kcal 27.4 g	
9火	青菜の ガーリックライス	いかの スパイスフライ	ポトフ		ベーコン いか 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参	にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ	米 でんぶん 薄力粉 じゃが芋	米ぬか油	568 kcal 27.1 g	
10水	大根カレー		じゃこ入り キャベツサラダ		豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参	玉ねぎ しょうが にんにく マンゴーチャツネ 大根、キャベツ きゅうり、コーン	米 薄力粉 上白糖	有塩バター 米ぬか油	562 kcal 20.7 g	
11木	大根おろしとツナのスパゲッティ		きゃべつと小松菜の サラダ 菊花みかん		ツナ	牛乳 きざみのり	小松菜 人参	大根 キャベツ コーン 玉ねぎ みかん	スパゲッティ 上白糖	オリーブ油 米ぬか油	532 kcal 21.8 g	
12金	ごはん	コロケ	野菜の磯和え きゃべつの味噌汁		豚肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	小松菜 人参	玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉	米ぬか油	661 kcal 25.2 g	
15月	ごはん	厚揚げの ごまだれがけ	はくさい <small>はく</small> みずな 白菜と水菜のサラダ なめこの味噌汁		生揚げ 豆腐 みそ	牛乳	水菜	白菜 もやし なめこ ねぎ	米 上白糖 でんぶん	白ごま	532 kcal 21.9 g	
16火	スパゲッティナポリタン		バジルサラダ きな粉アーモンド		ウインナー きな粉	牛乳 粉チーズ	人参 青ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ 上白糖 黒砂糖	アーモンド 米ぬか油	547 kcal 20.5 g	
17水	キムタクごはん	チーズオムレツ	とりにく <small>とりに</small> こまつな 鶏肉と小松菜の スープ		ベーコン 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 ビザチーズ	人参 トマト 小松菜	白菜キムチ 東光寺たくあん 玉ねぎ、にんにく しめじ、たけのこ しょうが、セロリー	米 じゃが芋 上白糖 でんぶん	白ごま 有塩バター ごま油 米ぬか油	563 kcal 24.0 g	
18木	ひのっ子シェフコンテスト応募メニュー さつまいもとれんこんの豚肉ドッグ		コーンクリーム シチュー		豚肉 鶏肉 いんげんまめ ベーコン えび	牛乳 生クリーム ビザチーズ	人参 パセリ	キャベツ れんこん 玉ねぎ マッシュルーム コーン セロリー	コッペパン さつま芋 じゃが芋 薄力粉	マヨネーズ 有塩バター 米ぬか油	568 kcal 25.4 g	
19金	食育の日献立 ごはん	たら <small>たら</small> のゆず味噌焼き	だいこん <small>だい</small> くき 大根と茎わかめの サラダ じゃがいもの味噌汁		たら みそ 豆腐	牛乳 くきわかめ	人参 小松菜	ゆず きゅうり 大根 しょうが ねぎ えのきたけ	米 上白糖 じゃが芋	白ごま ごま油 米ぬか油	501 kcal 23.7 g	
22月	冬至献立 かぼちゃほうとう	ゆずのお浸し 紅茶ケーキ			豚肉 油揚げ みそ 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ 白菜 ゆず	ほうとうの麺 里芋 上白糖 薄力粉 コーンスターチ グラニュー糖	無塩バター	644 kcal 23.4 g	
23火	えのきとじゃこの わかめごはん	ししゃもの 紅葉揚げ	ごじる 呉汁		卵 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめごはんの素 からふとししゃも	人参	えのきたけ 大根 ねぎ	米 薄力粉 こんにゃく	白ごま 米ぬか油	571 kcal 24.5 g	
24水	カラフルピラフ		フロッキーの サラダ ミネストローネ		鶏肉 ウインナー 鶏肉	×	人参 青ピーマン 赤ピーマン さやいんげん ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン 白菜 りんごジュース	米 きび砂糖 星形マカロニ	有塩バター 米ぬか油	501 kcal 18.5 g	
25木	***** 終業式 *****											

※都合により変更する場合もあります。

★今月の地元農産物★

さくら卵 小松菜 ほうれん草 きゃべつ 白菜 長ねぎ 大根 人参 さつまいも じゃがいも 東光寺大根 東光寺たくあん