



令和7年度

12月



こん

だて

ひょう

ひのしりつひのだいごしょうがつこう
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		牛乳	豚肉 卵	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ 干しいたけ 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		
2火	さつま芋と小豆の おこわ	東光寺大根の おでん	揚げごぼう	牛乳	あずき うずらの卵 焼き竹輪 がんもどき さつま揚げ	牛乳 こんにゃく 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	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。		
3水	親子丼	キャベツのおかか和え とうふとわかめの味噌汁		牛乳	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 干しいたけ キャベツ ねぎ	米 上白糖	米ぬか油	557 kcal 26.4 g	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。		
4木	ミルクパン	日野産野菜の ホクホクグラタン	野菜スープ	牛乳	ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ えのき 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	12月18日 [さつまいもと れんこんの豚 肉ドッグ] こちら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。具だ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、様々な食感を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드する形式にして作ります。		
5金	ご飯	五目だし卵焼き	ごま和え 大根の味噌汁	牛乳	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	12月22日 [冬至献立] 22日は「冬至」です。 冬至には「ん」がつく食べ物を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。		
8月	ご飯	麻婆豆腐	ちりめんレモン ふりかけ 白菜の中華スープ	牛乳	かつお節 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 ちりめんじやこ めひじき	にら 人参 小松菜	レモン しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ えのき 白菜	米 上白糖 でんぶん	白ごま ごま油	548 kcal 27.4 g	12月22日 [冬至献立] 22日は「冬至」です。 冬至には「ん」がつく食べ物を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。		
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	牛乳	ベーコン いか 豚肉	牛乳 ちりめんじやこ	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	12月22日 [冬至献立] 22日は「冬至」です。 冬至には「ん」がつく食べ物を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。		
10水	大根カレー	じゃこ入り キャベツサラダ		牛乳	豚肉	牛乳 ちりめんじやこ	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	12月22日 [冬至献立] 22日は「冬至」です。 冬至には「ん」がつく食べ物を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。		
11木	大根おろしとツナのスパゲッティ	キャベツと小松菜の サラダ きつか 菊芋みかん		牛乳	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」がつく食べ物を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。		
12金	ご飯	コロッケ	野菜の磯和え キャベツの味噌汁	牛乳	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	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉	米ぬか油	661 kcal 25.2 g	12月22日 [冬至献立] 22日は「冬至」です。 冬至には「ん」がつく食べ物を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。		
15月	ご飯	厚揚げの ごまだれかけ	白菜と水菜のサラダ なめこの味噌汁	牛乳	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	12月22日 [冬至献立] 22日は「冬至」です。 冬至には「ん」がつく食べ物を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。		
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		牛乳	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	12月22日 [冬至献立] 22日は「冬至」です。 冬至には「ん」がつく食べ物を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。		
17水	キムタクご飯	チーズオムレツ	鶏肉と小松菜の スープ	牛乳	ベーコン 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 ピザチーズ	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 じめじ、たけのこ しうが、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	12月22日 [冬至献立] 22日は「冬至」です。 冬至には「ん」がつく食べ物を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。		
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		牛乳	豚肉 鶏肉 いんげん まめ べーこん えび	牛乳 生クリーム ピザチーズ	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	12月22日 [冬至献立] 22日は「冬至」です。 冬至には「ん」がつく食べ物を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。		
19金	食育の日献立 ご飯	鰯のゆず味噌焼き	大根と茎わかめの サラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳	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 しうが ねぎ えのき	米 上白糖 じゃが芋	白ごま ごま油 米ぬか油	501 kcal 23.7 g	12月22日 [冬至献立] 22日は「冬至」です。 冬至には「ん」がつく食べ物を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。		
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		牛乳	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 グラニュー糖	無塩バター	644 kcal 23.4 g	12月22日 [冬至献立] 22日は「冬至」です。 冬至には「ん」がつく食べ物を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。		
23火	えのきとじゃこの わかめご飯	ししゃもの 紅葉揚げ	ごじる 吳汁	牛乳	卵 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじやこ わかめごはんの素 からふとししゃも	人参	えのき 大根 ねぎ	米 薄力粉 こんにゃく	白ごま ごま油 米ぬか油	571 kcal 24.5 g	12月22日 [冬至献立] 22日は「冬至」です。 冬至には「ん」がつく食べ物を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。		
24水	カラフルピラフ	フロックコリーの サラダ ミネストローネ		りんご ジュース	鶏肉 ワインナー 鶏肉	×	人参 青ピーマン 赤ピーマン さやいんげん フロックコリー 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	12月22日 [冬至献立] 22日は「冬至」です。 冬至には「ん」がつく食べ物を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。		
25木													※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 キャベツ 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