



令和7年度

12月



献立表



12月の給食目標：よくかんで食べよう

日野市立日野第七小学校

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	ごはん のりの佃煮	ししゃもの南部焼き	キムチチゲ		卵 鶏肉 米みそ 豚骨	牛乳 焼きのり ししゃも	人参 にら	ねぎ 生姜 大根 白菜 セロリー	米 きび砂糖 上新粉 でんぶん 春雨	白ごま 黒ごま	給食のない日 4年生 4日 (校外学習)
2火	大豆入りミートソース		パリジャがサラダ		豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム 胡瓜	スパゲティ きび砂糖 薄力粉 じゃが芋	バター 油	3日 煮飯 肉みそおでんに入れた大根の葉をごま油でいためてご飯と混ぜます。大根の葉はビタミンCやカルシウムが多く入っています。
3水	なめし菜飯	肉みそおでん	白菜の変わり漬け		鶏肉 大豆 米みそ 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 結び昆布	大根 人参	生姜 大根 白菜	米 きび砂糖 でんぶん こんにゃく じゃが芋	油 白ごま	4日 長ねぎコロケ 堀之内農家の方から、長ねぎをたくさんいただけることになりました。玉ねぎの代わりに長ねぎだけを使ったコロケを作ります。
4木	ゆかりごはん	長ねぎコロケ	キャベツのおかか和え みそ汁		豚ひき肉 卵 糸削りかつお 絹ごし豆腐 米みそ	牛乳	人参	ねぎ キャベツ なめこ	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉	油	4日 長ねぎコロケ 堀之内農家の方から、長ねぎをたくさんいただけることになりました。玉ねぎの代わりに長ねぎだけを使ったコロケを作ります。
5金	かぼちゃの スイートクリームパン	ポトフ 大根とコーンのサラダ			ベーコン 豚肉 豚骨	牛乳 生クリーム	かぼちゃ 人参 大根 葉	玉ねぎ セロリー キャベツ 大根 胡瓜 コーン	食パン 上白糖 じゃが芋 きび砂糖	油	4日 長ねぎコロケ 堀之内農家の方から、長ねぎをたくさんいただけることになりました。玉ねぎの代わりに長ねぎだけを使ったコロケを作ります。
8月	むぎ麦ごはん たまご味噌	西湖豆腐	シュガーアーモンド		卵 米みそ 豚肉 豆腐 豚骨	牛乳	人参 トマト にら	にんにく、生姜 しいたけ、ねぎ たけのこ、しめじ セロリー	米 押麦 きび砂糖 でんぶん 上白糖	油 アーモンド	10日 マーボー大根丼 豆腐の代わりに大根を入れて、大根をたっぷり食べます。この日は60Kgの大根を使用します。
9火	ごはん ご飯	五目卵焼き	野菜の磯和え すまし汁		鶏肉 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 干ひじき きざみのり	人参 小松菜	玉ねぎ もやし ねぎ	米 きび砂糖	油	15日 ハンガリー シチュー ヨーロッパにあるハンガリーという国の国民食といわれています。お肉をトマトやパプリカ、香辛料などで煮ます。
10水	マーボー大根丼		茎わかめと糸コン炒め みかん		豚肉 米みそ 豚骨	牛乳 くきわかめ	人参 にら	にんにく、生姜 たけのこ、ねぎ しいたけ、大根 セロリー、みかん	米 きび砂糖 でんぶん 糸こんにゃく	油 白ごま	22日 冬至献立 今年は21日が冬至です。1日遅くなりましたが、かぼちゃの入ったみそ汁を作ります。冬至には柚子湯にはいって体を温めましょう。
11木	かつおふりかけ ご飯	鯖のピリ辛焼き	みそ汁		かつおぶし さば 米みそ 絹ごし豆腐	牛乳 生わかめ	小松菜	生姜 ねぎ	米 きび砂糖 でんぶん じゃが芋	白ごま 油	23日 クリスマス献立 今年最後の給食です。チキンを食べる人もいますが、七小ではサーモンシチューにしました。そして一緒に米粉の紅茶ケーキを焼きます。良いお年をお迎えください！
12金	だいこん大根おろしとツナのスパゲティ	ナッツサラダ カステラ			ツナ 卵	牛乳 きざみのり	人参	大根 キャベツ 胡瓜 玉葱	スパゲティ きび砂糖 薄力粉 上白糖 はちみつ	油 アーモンド バター	23日 クリスマス献立 今年最後の給食です。チキンを食べる人もいますが、七小ではサーモンシチューにしました。そして一緒に米粉の紅茶ケーキを焼きます。良いお年をお迎えください！
15月	チーストースト	ハンガリーシチュー	バジルサラダ		豚肉 豚骨	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ セロリー キャベツ 胡瓜 コーン	食パン じゃが芋 薄力粉 きび砂糖	油	23日 クリスマス献立 今年最後の給食です。チキンを食べる人もいますが、七小ではサーモンシチューにしました。そして一緒に米粉の紅茶ケーキを焼きます。良いお年をお迎えください！
16火	チャーハン	いかのかりん揚げ	レンズ豆の煮込み		豚肉 いか ウィンナー レンズまめ 豚骨	牛乳	人参	生姜、玉ねぎ ねぎ、たけのこ しいたけ にんにく セロリー	米 でんぶん 上新粉 きび砂糖 じゃが芋	油	23日 クリスマス献立 今年最後の給食です。チキンを食べる人もいますが、七小ではサーモンシチューにしました。そして一緒に米粉の紅茶ケーキを焼きます。良いお年をお迎えください！
17水	和風カレーライス		にんじんドレッシング サラダ みかん		鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	にんにく、生姜 玉葱、しめじ キャベツ、胡瓜 コーン、みかん	米、押麦 じゃが芋 はちみつ 薄力粉 きび砂糖	油	23日 クリスマス献立 今年最後の給食です。チキンを食べる人もいますが、七小ではサーモンシチューにしました。そして一緒に米粉の紅茶ケーキを焼きます。良いお年をお迎えください！
18木	ごはん	鯖の照り焼き	ごまあえ 豚汁		さわら 豚肉 絹ごし豆腐 米みそ	牛乳 干ひじき	小松菜 人参 大根 葉	生姜 白菜 もやし ごぼう 大根	米 きび砂糖 こんにゃく じゃが芋	白ごま 油	23日 クリスマス献立 今年最後の給食です。チキンを食べる人もいますが、七小ではサーモンシチューにしました。そして一緒に米粉の紅茶ケーキを焼きます。良いお年をお迎えください！
19金	あおな青菜のガーリックライス	豆と豚肉の マリアナソース	イタリアンスープ		ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉 卵 豚骨	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	小松菜 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー	米 でんぶん きび砂糖 パン粉	バター 油	23日 クリスマス献立 今年最後の給食です。チキンを食べる人もいますが、七小ではサーモンシチューにしました。そして一緒に米粉の紅茶ケーキを焼きます。良いお年をお迎えください！
22月	むぎ麦ごはん	肉じゃが	かぼちゃの味噌汁		豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳	人参 さやいんげん かぼちゃ	玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 米粒 麦 じゃが芋 しらたき きび砂糖	油	23日 クリスマス献立 今年最後の給食です。チキンを食べる人もいますが、七小ではサーモンシチューにしました。そして一緒に米粉の紅茶ケーキを焼きます。良いお年をお迎えください！
23火	ジャンバラヤ	サーモンシチュー	米粉の紅茶ケーキ		豚肉 ベーコン ひよこまめ 鮭 豆乳	ジョアブレン 牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 生姜 しめじ セロリー	米、きび砂糖 じゃが芋 薄力粉 上新粉 でんぶん 上白糖	油 バター	23日 クリスマス献立 今年最後の給食です。チキンを食べる人もいますが、七小ではサーモンシチューにしました。そして一緒に米粉の紅茶ケーキを焼きます。良いお年をお迎えください！

★今月の地元農産物★

小松菜 人参 長ねぎ 白菜 大根 じゃが芋 さくら卵

※都合により変更する場合があります。