

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

ひのしりつひのだいななしうがっこく  
日野市立日野第七小学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	おもしおもしあわせひんはたら 主な使用食品とその働き					エネルギー たんぱく質	ひとくち 一口メモ																																																																																																																						
					血や肉や骨になる		からだ、ちょうどいい 体の調子を整える		ねつちからもと 熱や力の元になる																																																																																																																								
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	たんぱく質	脂質																																																																																																																							
1月	ご飯 のりの佃煮	ししゃもの南部焼き	キムチチゲ	牛乳	卵 鶏肉 米みそ 豚骨	牛乳 焼きのり しづやも	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	514 kcal 22.6 g	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	パリじゃがサラダ	牛乳	牛乳	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	586 kcal 25.9 g	3日 薦飯 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	菜飯	にく 肉みそおでん	白菜の変わり漬け	牛乳	鶏肉 大豆 米みそ 生揚げ	牛乳 ちりめんじやこ 結び昆布	大根葉 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	558 kcal 22.8 g	4日 長ねぎコロッケ 畠之内農家の方から、長ねぎをたくさんいただきました。玉ねぎの代わりに長ねぎだけを使ったコロッケを作ります。																																																																																																																					
4木	ゆかりごはん	なが 長ねぎコロッケ	キャベツのおかか和え みそ汁	牛乳	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	611 kcal 23.4 g	10日 マーポー大根丼 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。																																																																																																																					
5金	かぼちゃの スイートクリームパン	ボトフ 大根とコーンのサラダ	牛乳	ペーパン 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	461 kcal 23.1 g	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。お肉をトマトやバジリカ、香辛料などで煮ます。																																																																																																																						
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	牛乳	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	619 kcal 27.8 g	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。																																																																																																																					
9火	ご飯	ごもくたまごや 五目卵焼き	やさいの醤和え すまじけ	牛乳	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	510 kcal 23.5 g	23日 クリスマス献立 今年最後の給食です。子供を食べる人もいると思いますが、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！																																																																																																																					
10水	マーポー大根丼	茎わかめと糸コン炒め みかん	牛乳	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	507 kcal 20.5 g	11木	かつおふりかけ ご飯	さば 鰯のピリ辛焼き	みそ汁	牛乳	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	548 kcal 26.6 g	12金	大根おろしとツナのスパゲティー	ナツツサラダ カステラ	牛乳	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	636 kcal 24.3 g	13水	チーストースト	ハンガリーシチュー	バジルサラダ	牛乳	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	540 kcal 27.5 g	14木	チャーハン	いかのかりん揚げ	レンズ豆の煮込み	牛乳	豚肉 いか ウインナー 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	558 kcal 25.6 g	15水	わふう 和風カレーライス	にんじんドレッシング サラダ みかん	牛乳	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	638 kcal 21.5 g	16木	ご飯	さわら 鰯の照り焼き	ごまあえ 豚汁	牛乳	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	548 kcal 25.9 g	17金	あおな 青菜のがっリカライス	まめ 豆と豚肉の マリアナソース	イタリアンスープ	牛乳	ペーパン 豚肉 大豆 鶏肉 卵 豚骨	牛乳 ちりめんじやこ 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	614 kcal 30.7 g	18木	むぎ 麦ご飯	にく 肉じゃが	かぼちゃの味噌汁	牛乳	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	579 kcal 21.5 g	19木	ジャンバラヤ	サーモンシチュー	米粉の紅茶ケーキ	牛乳	豚肉 ペーパン ひよこまめ 鮭 豆乳	ジョアプレーン 牛乳 チーズ 生クリーム	人参 プロッコリー	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	684 kcal 26.4 g	20木	★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もあります。