



こん
だて
ひょう
献立表



令和7年度 12月

日野市立南平小学校

日	曜日	献立名	牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー	メモ
				赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える		
1	月	むぎごはん ナツツふりかけ みそバターおでん フルーツ (りんご)	牛乳	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ あげボール・つみれ・こんぶ がんもどき・うずらたまご みそ・かつおぶし・あおのり	こめ・むぎ じやがい・アーモンド こんにゃく・バター ごま	にんじん・だいこん コーン・りんご	583kcal 24.8g	2日 <芋の子汁> 山形県など東北地方の郷土料理です。 里芋・肉・野菜・こんにゃくなど大鍋で 煮る料理です。地域や家庭によっ て材料味付けが異なるそうです。
2	火	こうやどうふのそぼろごはん しゃらのサクサクあげ いものこじる	牛乳	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・しやも とうふ・こうやどうふ みそ	こめ・さといも こんにゃく・こむぎこ あぶら・さとう ごま	にんじん・しいたけ ねぎ・しいたけしうが ごぼう・しめじ こまつな	586kcal 29.2g	4日 <吉野汁> くず粉でとろみをつけたすまし汁 のことです。奈良県の吉野が有名な 「くす」の産地なのでこの名前に なりました。 給食では片栗粉を使って とろみをつけます。
3	水	ぶたキムチやきそば たまごスープ キャラメルアーモンド	牛乳	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・たまご なると	ちゅうかめん・でんぶん あぶら・ごまあぶら アーモンド・ごま バター・さとう	ににく・しょうが はくさいキムチ・にんじん しいたけ・こやし たまねぎ・こまつな	597kcal 25.1g	10日 <ミネストローネ> ミネストローネはイタリアの代表的な スープです。イタリア語で「具たくさん」 「ごちゃまぜ」などの 意味の言葉で、新鮮な野菜をたっぷり入 れたスープです。
4	木	ごはん さかなのはずみそやき ひじきのごもぐに よしのじる	牛乳	ぎゅうにゅう・とりにく さわら・ひじき さつまあげ・とうふ あぶらあげ・みそ	こめ・こんにゃく でんぶん・あぶら さとう	にんじん・はくさい こまつな・しいたけ ゆず	593kcal 27.3g	11日 <東光寺たくあん> 5日「たくあん入りチャーハン」 11日「和風ビビンバ」 には歯ごたえと味付けの役割で東光寺 たくあんを使用します。 たくあんは日野市内の農家の方が 東光寺大根を育て漬物に してくださいました。
5	金	たくあん入りチャーハン とうふしゅうまい ちゅうかスープ	牛乳	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・とうふ たまご・わかめ	こめ・しゅうまいのかわ あぶら・ごまあぶら でんぶん・さとう パン・ごま	しょうが・たまねぎ・ねぎ・もやし たけのこ・にんじん・しいたけ とうこうじたくあん・れんこん コーン・チングデン	579kcal 24.7g	15日 <さつま汁> 鹿児島県の郷土料理で 鶏肉と様々な野菜を煮込 んだ具だくさんのみそ汁です。 「さつま」とは「さつま鶏」を 使うことに由来しているそうです。
8	月	むぎごはん いかのレモンしょうゆかけ きゃべつのおかかえ とんじる	牛乳	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・とうふ かつおぶし・みそ	こめ・むぎ じやがい・こんにゃく じょうしんこ・でんぶん あぶら・さとう	にんじん・ごぼう レモン・きやべつ だいこん・ねぎ こまつな	563kcal 25.8g	22日 <冬至メニュー> 冬至とは一年で一番 短くなる日のことです。 昔からゆず湯に入り、かぼ ちゃんを食べる風習があります。
9	火	チキンカレーライス コロコロサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう・とりにく	こめ・じやがいも あぶら・ごまあぶら バター・さとう こむぎこ・ごま	ににく・しょうが・たまねぎ にんじん・トマト・セロリ だいこん・きゅうり コーン	584kcal 22.3g	23日 <クリスマスマニュ―> 2学期最後の給食は「クリスマス メニュー」です。お楽しみに！！
10	水	レモンバタートースト ごまポテト ミネストローネ	牛乳	ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・ひよこまめ	パン・じやがいも マカロニ・バター あぶら・さとう ごま	にんじん・たまねぎ レモン・セロリ トマト・きやべつ	606kcal 22.5g	16日 <さつま汁> かわいいさつま鶏のイラ クと、さつま芋のイラ クが並んでいます。
11	木	わふうビビンバ こんぶまめ みそしる (ふ・わかめ)	牛乳	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・あぶらあげ だいす・こんぶ わかめ・みそ	こめ・ふ あぶら・ごま さとう	ににく・ごぼう にんじん・こまつな とうこうじたくあん・ねぎ はくさいキムチ	577kcal 25.5g	17日 <東光寺たくあん> 5日「たくあん入りチャーハン」 11日「和風ビビンバ」 には歯ごたえと味付けの役割で東光寺 たくあんを使用します。 たくあんは日野市内の農家の方が 東光寺大根を育て漬物に してくださいました。
12	金	スペゲッティナポリタン きゃべつとコーンのサラダ フルーツ (りんご)	牛乳	ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・ウインナー	スペゲッティ・あぶら さとう	ににく・しょうが・たまねぎ にんじん・エリンギ・ピーマン マッシュルーム・きやべつ トマト・きゅうり・コーン・りんご	597kcal 23.9g	18日 <さつま汁> かわいいさつま鶏のイラ クと、さつま芋のイラ クが並んでいます。
15	月	こぎつねごはん さかなのやくみソースかけ さつまじる フルーツ (みかん)	牛乳	ぎゅうにゅう・とりにく メリルーサ・とうふ あぶらあげ・みそ	こめ・さつまいも こんにゃく・でんぶん あぶら・さとう	にんじん・しょうが ににく・ねぎ ごぼう・だいこん みかん	618kcal 27.8g	19日 <クリスマスマニュ―> 2学期最後の給食は「クリスマス メニュー」です。お楽しみに！！
16	火	みそラーメン (つけめん) あおのりだいすきポテト	牛乳	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいす・あおのり みそ	ちゅうかめん・じやがいも でんぶん・あぶら さとう	ににく・しょうが・みずな にんじん・ねぎ もやし・コーン パセリ・セロリ	569kcal 25.5g	20日 <さつま汁> かわいいさつま鶏のイラ クと、さつま芋のイラ クが並んでいます。
17	水	コーンバターライス ミートポテトオムレツ ジンジャースープ	牛乳	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・たまご	こめ・じやがいも バター・あぶら さとう	にんじん・たまねぎ・コーン たけのこ・えのきたけ はくさい・セロリ・ねぎ かいわれだいこん・しょうが	571kcal 23.2g	21日 <さつま汁> かわいいさつま鶏のイラ クと、さつま芋のイラ クが並んでいます。
18	木	ごはん あつあげのごまだれかけ やさいのとさあえ みそしる (だいこん・わかめ)	牛乳	ぎゅうにゅう・あつあげ わかめ・くきわかめ かつおぶし・みそ	こめ・じょうしんこ でんぶん・あぶら さとう・ごま	にんじん・こまつな きやべつ・だいこん ねぎ	576kcal 24.1g	22日 <冬至メニュー> 冬至とは一年で一番 短くなる日のことです。 昔からゆず湯に入り、かぼ ちゃんを食べる風習があります。
19	金	ソフトフランスパン ふゆやさいのクリームシチュー じゃこサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう・とりにく チーズ・なまクリーム しらすぼし	パン・じやがいも さつまいも・あぶら こむぎこ・ごまあぶら バター	たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・かぼちゃ コーン・セロリ・かぶ こまつな・きやべつ	621kcal 24.3g	23日 <クリスマスマニュ―> 2学期最後の給食は「クリスマス メニュー」です。お楽しみに！！
22	月	とりなんばんつけうどん かほちゃんとさつまいもの みつがらめ	牛乳	ぎゅうにゅう・とりにく かまぼこ・くきわかめ	うどん・さつまいも あぶら・さとう はちみつ・くろごま	にんじん・たまねぎ・しいたけ しめじ・えのきたけ・ねぎ こまつな・きやべつ・もやし かぼちゃ・ゆず	605kcal 22.2g	24日 <クリスマスマニュ―> 2学期最後の給食は「クリスマス メニュー」です。お楽しみに！！
23	火	むぎごはん さばのみぞに やさいのごまあえ みそしる (はくさい・だいこん)	牛乳	ぎゅうにゅう・さば みそ	こめ・むぎ さとう・ごま	ににく・しょうが・ねぎ こまつな・ほうれんそう もやし・にんじん だいこん・はくさい	607kcal 27.2g	25日 <クリスマスマニュ―> 2学期最後の給食は「クリスマス メニュー」です。お楽しみに！！
24	水	ジャンバラヤ フライドチキン コンソメジュリアンスープ	ヨーグルト	ジョン・ぶたにく とりにく・ペーパン ウインナー	ジョン・じやがいも こむぎこ・バター あぶら	ににく・しょうが・にんじん たまねぎ・セロリ ピーマン・トマト きやべつ・パセリ	588kcal 22.8g	26日 <クリスマスマニュ―> 2学期最後の給食は「クリスマス メニュー」です。お楽しみに！！

★ 今月の地場産物 ★ 小松菜・にんじん・大根・長ねぎ・白菜・じゃがいも

カリフラワー・卵・東光寺たくあん・ゆず

* 都合により変更する場合もあります。