



令和7年度

12月

こん だて ひょう
献 立 表

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 たんぱく質	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 ナッツふりかけ みそバターおでん フルーツ (りんご)		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 じゃがいも・アーモンド こんにやく・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> やまがたけんなど東北地方の郷土料理です。 里芋・肉・野菜・こんにやくなど大鍋で 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 ししゃものサクサクあげ いものこじる		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ししゃも とうふ・こうやどうふ みそ	こめ・さといも こんにやく・こむぎこ あぶら・さとう ごま	にんじん・しいたけ ねぎ・しいたけしょうが ごぼう・しめじ こまつな	586kcal 29.2g	
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		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	にんにく・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	4日 <吉野汁> くす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。
4	木	ごはん さかなのゆずみそやき ひじきのごもくに よしのじる		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・こんにやく 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	
5	金	たくあんいりチャーハン とうふしゅうまい ちゅうかスープ		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 パンこ・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・チンゲンさい	579kcal 24.7g	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」 「ごちやませ」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。
8	月	むぎごはん いかのレモンしょうゆかけ きゃべつのおかかあえ とんじる		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 じゃがいも・こんにやく しょうしんこ・でんぶん あぶら・さとう	にんじん・ごぼう レモン・きゃべつ だいこん・ねぎ こまつな	563kcal 25.8g	
9	火	チキンカレーライス コロコロサラダ		ぎゅうにゅう・とりにく	こめ・じゃがいも あぶら・ごまあぶら バター・さとう こむぎこ・ごま	にんにく・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	5日「たくあん入りチャーハン」 11日「和風ピビンバ」 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 育ててくださったものです。
10	水	レモンバタートースト ごまポテト ミネストローネ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・ひよこまめ	パン・じゃがいも 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・きゃべつ	606kcal 22.5g	
11	木	わふうピビンバ こんぶまめ みそじる (ふ・わかめ)		ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・あぶらあげ だいず・こんぶ わかめ・みそ	こめ・ふ あぶら・ごま さとう	にんにく・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	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 んだ具た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。
12	金	スパ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)		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・ウインナー	スパゲッティ・あぶら さとう	にんにく・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・きゃべつ トマト・きゅうり・コーン・りんご	597kcal 23.9g	
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)		ぎゅうにゅう・とりにく メルルーサ・とうふ あぶらあげ・みそ	こめ・さつまいも こんにやく・でんぶん あぶら・さとう	にんじん・しょうが にんにく・ねぎ ごぼう・だいこん みかん	618kcal 27.8g	22日 <冬至メニュー> 冬至とは一年で一番 昼が短くなる日のことです。 昔からゆず湯に入り、かぼ ちやを食べる風習があります。
16	火	みそラーメン (つけめん) あおのりだいずポテト		ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず・あおのり みそ	ちゅうかめん・じゃがいも でんぶん・あぶら さとう	にんにく・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	
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		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・たまご	こめ・じゃがいも 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	24日 <クリスマスメニュー> 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!!
18	木	ごはん あつあげのごまだれかけ やさいのとさあえ みそじる (だいこん・わかめ)		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・しょうしんこ でんぶん・あぶら さとう・ごま	にんじん・こまつな きゃべつ・だいこん ねぎ	576kcal 24.1g	
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		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・じゃがいも 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・きゃべつ	621kcal 24.3g	*都合により変更する場合があります。
22	月	とりなんぼんつけうどん かぼちゃとさつまいもの みつがらめ		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・きゃべつ・もやし かぼちゃ・ゆず	605kcal 22.2g	
23	火	むぎごはん さばのみそに やさいのごまあえ みそじる (はくさい・だいこん)		ぎゅうにゅう・さば みそ	こめ・むぎ さとう・ごま	にんにく・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	
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		ジョア・ぶたにく とりにく・ベーコン ウインナー	こめ・じゃがいも こむぎこ・バター あぶら	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・セロリ ピーマン・トマト きゃべつ・パセリ	588kcal 22.8g	

★ 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