

令和7年度
12月 献立表

日野市立日野第二中学校

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			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	高野豆腐のそぼろ丼		むらくも汁 茎わかめの胡麻醤油炒め		凍り豆腐 鶏肉 卵	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん	長ねぎ 干し椎茸 たけのこ	米 きび砂糖 じゃがいも でんぶん	油 ごま油 白ごま	729 kcal 31.1 g	東光寺たくあん 今月から2月頃まで、給食に東光寺たくあんが登場します。東光寺たくあんは日野の伝統野菜である東光寺大根を使って作っています。今月は23日に使用します。給食だよりでも紹介しているので見てみてください。
2火	ご飯	たらの 香草パン粉焼き	お豆のハニーサラダ ミネストローネ		たら、大豆 ロースハム 豚肉	牛乳	パセリ にんじん トマト トマトピューレ	にんにく キャベツ、大根 玉葱、セロリー	米、パン粉 はちみつ じゃがいも マカロニ きび砂糖	バター オリーブ油 油	812 kcal 34.5 g	
3水	小松菜のドライカレー		ポテトガーリック風味サラダ りんご		豚肉	牛乳	こまつな にんじん	玉葱、にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ、りんご	米、押麦 薄力粉 じゃがいも きび砂糖	油	784 kcal 24.9 g	
4木	豚ねぎうどん		とさあえ 黒ゴマ蒸しパン		豚肉 油揚げ 粉かつお	牛乳	にんじん こまつな	玉葱、干し椎茸 ぶなしめじ 長ねぎ、しょうが りょくとうもやし キャベツ	うどん きび砂糖 薄力粉 黒砂糖	油 白ごま 黒ごま	758 kcal 29.3 g	
5金	ご飯	パンフキン オムレツ	こまつなとコーンのソテー 白菜と長ねぎのスープ		ベーコン 卵	牛乳 ピザチーズ	かぼちゃ こまつな にんじん	玉葱、コーン 白菜、長ねぎ	米 上白糖	油 オリーブ油	731 kcal 26.7 g	8日：事八日献立 昔は針仕事はくらしに欠かせなかったため、お世話になった道具に感謝する行事です。1年間使った折れた針や古い針を、豆腐やこんにやくに刺して供養します。12月8日、2月8日は事八日といい、お事汁を食べて無病息災を祈る風習もあります。
8月	事八日の献立											
8月	ひじきご飯	厚揚げの ピリ辛だれ	お事汁		鶏肉、油揚げ 生揚げ、あずき 白みそ、赤みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん とうがらし	干し椎茸、しょうが にんにく、ごぼう 大根、長ねぎ	米、きび砂糖 糸こんにやく 米粉、里芋 こんにやく	油	759 kcal 30.0 g	
9火	ガーリックライス	スコッチエッグ	ジンジャースープ		豚肉、鶏肉 おから、卵 うずらの卵 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	パセリ にんじん こまつな	にんにく、玉葱 しょうが、キャベツ	米、パン粉 でんぶん きび砂糖 じゃがいも	バター 油	716 kcal 31.8 g	
10水	ご飯	ししゃもの 唐揚げ	切干大根とひじきの和え物 千ヶ風ごま汁		豚肉、白みそ 赤みそ 木綿豆腐	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん	しょうが 切干大根、キャベツ ごぼう、長ねぎ	米、でんぶん 薄力粉 きび砂糖 こんにやく じゃがいも	油、ごま油 白すりごま 練りごま	740 kcal 29.1 g	12日：シュトーレン 風ケーキ シュトーレンとは、ドイツの伝統的なクリスマス料理です。ドイツでは11月に入るとシュトーレンを作り始めます。クリスマス前の期間に少しずつスライスしていただきます。
11木	豚バラあなかけ丼		わかめと卵の味噌汁 黒糖アーモンド		豚肉、卵 絹ごし豆腐 赤みそ、白みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく、しょうが 玉葱、キャベツ たけのこ りょくとうもやし 干し椎茸、長ねぎ	米、きび砂糖 でんぶん じゃがいも 黒砂糖	油 ごま油 アーモンド	783 kcal 26.4 g	
12金	鶏肉ときのこのスパゲッティ		わかめサラダ シュトーレン風ケーキ		鶏肉、卵	牛乳 ピザチーズ わかめ くきわかめ ヨーグルト	パセリ トマトピューレに にんじん トマト	にんにく、玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ えのきたけ、コーン キャベツ クランベリー	スパゲッティ 薄力粉 きび砂糖 粉糖	オリーブ油 油 バター 白ごま アーモンド	846 kcal 31.9 g	
15月	愛媛県の料理紹介											
15月	親子丼		石花汁 小松菜とじゃこの炒め物		鶏肉、卵 油揚げ 絞り豆腐 白みそ、赤みそ 粉かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	干し椎茸、玉葱 大根、ごぼう りょくとうもやし	米、きび砂糖 里芋 こんにやく	油	770 kcal 34.2 g	16日：お好み焼き 広島県の料理お好み焼きを、給食用にアレンジして作ります。オープンで焼いてから切って出します。
16火	広島県の料理紹介											
16火	担々麺		お好み焼き		豚肉、大豆 白みそ、赤みそ 卵、焼き竹輪	牛乳 あおのり	チンゲンツアイ にんじん	しょうが にんにく、玉葱 長ねぎ、キャベツ	中華めん きび砂糖 薄力粉	油 ごま油 白すりごま 練りごま マヨネーズ	809 kcal 35.2 g	
17水	ご飯	卵のおかか蒸し	小松菜のふりかけ 筑前煮		卵、粉かつお 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム	こまつな にんじん さやいんげん	長ねぎ、しょうが れんこん、たけのこ ごぼう、干し椎茸	米、きび砂糖 里芋 こんにやく	ごま油 白ごま 油	760 kcal 30.4 g	
18木	お芋トースト		ポークビーンズ 鉄人サラダ		大豆 豚肉	牛乳 生クリーム ピザチーズ ひじき	かぼちゃ にんじん トマト トマトピューレ こまつな	にんにく、しょうが 玉葱、コーン	食パン、上白糖 さつまいも じゃがいも ざらめ、薄力粉 きび砂糖	油 バター ごま油	737 kcal 31.6 g	22日：冬至献立 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかずにひと冬過せるといわれています。また、柚子を入れたお風呂に入ると病気をせず元気に冬を乗り越えられるといわれています。また「運盛り」という「ん」のつくものをお供えする習わしがあります。この日の給食、何個入っているでしょうか。
19金	まごわやさしい献立											
19金	ご飯	ぶりの照り焼き	野菜とツナののり酢和え 呉汁		ぶり、ツナ 大豆、油揚げ 木綿豆腐 白みそ、赤みそ	牛乳 刻みのり	こまつな にんじん	しょうが りょくとうもやし 大根、長ねぎ えのきたけ	米 きび砂糖 でんぶん じゃがいも	白ごま	761 kcal 36.1 g	
22月	冬至の日											
22月	ほうとう		キャベツのゆず醤油 五平餅		豚肉、油揚げ 白みそ、赤みそ 八丁みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	ごぼう、大根 長ねぎ、キャベツ りょくとうもやし ゆず	うどん、里芋 アルファ化米 上白糖 きび砂糖	油 白すりごま	798 kcal 28.3 g	☆今月の日野産☆ にんじん、長ねぎ、キャベツ、大根、小松菜、白菜、じゃがいも、さつまいも、東光寺たくあん
23火	東光寺たくあん入り和風ビビンバ		ワカメスープ さつまいもの胡麻団子		豚肉、油揚げ ベーコン	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん こまつな	にんにく、ごぼう 東光寺たくあん りょくとうもやし	米、きび砂糖 でんぶん さつまいも 上白糖、白玉粉	油 ごま油 白ごま	898 kcal 28.2 g	
24水	カラフルピラフ	そいのムニエル バターボン酢	フロッコリーのガーリック炒め かぼちゃのポタージュ		豚肉、せい ロースハム	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん 赤ピーマン ピーマン フロッコリー かぼちゃ	玉葱、コーン マッシュルーム レモン、にんにく	米、米粉 きび砂糖	油 バター オリーブ油	772 kcal 35.6 g	
25木	終業式 給食なし											

※都合により変更する場合もあります。

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。