

2025年 12月 予定献立表

日野市立日野第四中学校

| 日  | 曜日 | 主食                          | 牛乳      | 主菜・副菜・デザート                              | 主 に 使 用 す る 食 品 と そ の 働 き      |                      |                               |   |  |                          | 摂取量                | 一口メモ   |
|----|----|-----------------------------|---------|---|--------------------------------|----------------------|-------------------------------|---|--|--------------------------|--------------------|--|
|    |    |                             |         |   | 血液や筋肉・骨など<br>体の組織を作る           |                      | 体の調子を整える                      |   | 体温や動く力<br>エネルギーになる                     |                          | エネルギー<br>たんぱく質     |  |
| 1  | 月  | 高野豆腐のそぼろ丼                   | ○       | 焼きししゃものレモン醤油<br>さつま汁                    | 高野豆腐<br>鶏肉 みそ                  | 牛乳<br>ししゃも           | にんじん<br>こまつな                  | 干し椎茸<br>長ねぎ レモン<br>ごぼう だいこん<br>長ねぎ                    | 米 砂糖<br>上白糖<br>さつまいも                   | 米油                       | 700 kcal<br>29.6 g | ★今月の<br>日野産★<br><br>小松菜<br>ほうれん草<br>キャベツ<br>白菜<br>長ねぎ<br>ブロッコリー<br>カリフラワー<br>大根<br>かぶ<br>にんじん<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>さといも<br>ゆず<br>レモン<br>東光寺大根<br>東光寺たくあん<br>卵                        |
| 2  | 火  | ガーリックライス                    | ○       | ポテトオムレツ きのことソース<br>いんげん豆と野菜のスープ         | 鶏肉 たまご<br>ベーコン<br>いんげんまめ       | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>チーズ | パセリ<br>にんじん<br>こまつな           | にんにく 玉葱<br>マッシュルーム<br>えのきたけ<br>セロリ だいこん               | 米 じゃがいも                                | バター<br>米油                | 700 kcal<br>32.8 g |  |
| 3  | 水  | とよま丼                        | ○       | 小松菜と厚揚げの味噌汁<br>黒糖アーモンド                  | 鶏肉 たまご<br>生揚げ みそ               | 牛乳                   | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな        | 玉葱 干し椎茸<br>だいこん 長ねぎ                                   | 米 仙台麴<br>砂糖 黒砂糖                        | 米油<br>アーモンド              | 727 kcal<br>31.4 g |  |
| 4  | 木  | 味噌ラーメン                      | ○       | さつまいもの包み揚げ                              | 豚肉 みそ<br>大豆                    | 牛乳<br>茎わかめ           | にんじん<br>こまつな                  | にんにく<br>しょうが<br>長ねぎ もやし<br>コーン                        | 中華めん 砂糖<br>さつまいも<br>ぎょうざの皮<br>薄力粉      | 米油 ごま油<br>ごま バター         | 793 kcal<br>28.3 g |  |
| 5  | 金  | ご飯                          | ○       | 鰯のごま味噌焼き<br>小松菜と油揚げの炒め物<br>東光寺大根のみぞれ汁   | あじ みそ<br>油揚げ<br>鶏肉             | 牛乳                   | こまつな<br>にんじん                  | しょうが<br>キャベツ<br>東光寺大根                                 | 米 砂糖<br>こんにゃく<br>さといも<br>かたくり粉         | ごま 米油<br>ごま              | 700 kcal<br>32.6 g |  |
| 8  | 月  | 和風おろし<br>スパゲッティ             | ○       | 花野菜サラダ<br>さつまいものりんごの蒸しケーキ               | ツナ<br>たまご                      | 牛乳 のり                | ブロッコリー                        | だいこん<br>はくさい<br>カリフラワー<br>玉葱 りんご                      | スパゲッティ<br>砂糖<br>さつまいも<br>薄力粉<br>上白糖    | 米油 バター                   | 764 kcal<br>29.3 g |    |
| 9  | 火  | かき揚げ丼                       | ○       | 小松菜ともやしの辛子醤油<br>大根とキャベツの味噌汁             | えび いか<br>たまご みそ                | 牛乳<br>わかめ            | にんじん<br>こまつな<br>しゅんぎく         | 玉葱 もやし<br>だいこん<br>キャベツ<br>えのきたけ<br>長ねぎ                | 米 さんま<br>さつまいも<br>薄力粉 砂糖               | 米油 ごま                    | 694 kcal<br>23.8 g |  |
| 10 | 水  | 和風ビビンバ<br>(東光寺たくあん入り)       | ○       | 茎わかめと卵のスープ<br>パインヨーグルト                  | 豚肉 油揚げ<br>豆腐 たまご               | 牛乳<br>茎わかめ<br>ヨーグルト  | にんじん<br>こまつな<br>チンゲン菜         | にんにく ごぼう<br>東光寺たくあん<br>キムチ 長ねぎ<br>パイン缶                | 米 大麦<br>砂糖<br>かたくり粉<br>上白糖             | 米油 ごま                    | 705 kcal<br>29.2 g |  |
| 11 | 木  | ご飯                          | ○       | 豚肉と野菜の生姜炒め<br>白菜のごま酢和え<br>呉汁            | 豚肉 大豆<br>油揚げ 豆腐<br>みそ          | 牛乳                   | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな          | 玉葱 キャベツ<br>しょうが<br>はくさい<br>だいこん 長ねぎ                   | 米 砂糖<br>こんにゃく                          | 米油 ごま油<br>ごま             | 701 kcal<br>28.8 g |  |
| 12 | 金  | 胚芽パン<br>にんじんりんごジャム          | ○       | 里芋のグラタン<br>大根スープ                        | 鶏肉<br>ベーコン                     | 牛乳 チーズ               | にんじん<br>こまつな                  | りんご レモン<br>玉葱 だいこん<br>マッシュルーム<br>にんにく セロリ<br>コーン キャベツ | パン<br>グラニュー糖<br>さといも<br>薄力粉<br>パン粉     | 米油 バター                   | 728 kcal<br>27.8 g |  |
| 15 | 月  | ご飯<br><div>1年1組の献立</div>    | ○       | さつまいもと鶏肉の旨煮<br>ひじきと大豆の煮物<br>ABCスープ      | 鶏肉 大豆<br>油揚げ<br>ベーコン           | 牛乳<br>ひじき            | にんじん<br>さやいんげん<br>トマト         | にんにく セロリ<br>玉葱 キャベツ                                   | 米 さんま<br>さつまいも<br>砂糖<br>じゃがいも<br>マカロニ  | 米油                       | 700 kcal<br>23.6 g | * 22日<br>「冬至献立」<br>冬至は一年で<br>昼が最も短く、<br>夜が最も長い日<br>です。冬至にか<br>ぼちゃを食べる<br>と、風邪を引か<br>ないと言われて<br>います。また、こ<br>の日はゆず湯<br>に入る風習もあ<br>ります。22日は<br>「冬至」にちな<br>んで、かぼちゃ<br>とゆずを取り入<br>れた献立です。 |
| 16 | 火  | ご飯<br><div>1年2組の献立</div>    | ○       | ヤンニョムチキン<br>もやしのナムル<br>ワンタンスープ          | 鶏肉 豚肉<br>たまご                   | 牛乳                   | ほうれんそう<br>にんじん<br>チンゲン菜       | にんにく<br>しょうが<br>もやし 長ねぎ                               | 米 かつくり粉<br>砂糖<br>ワンタンの皮                | 米油 ごま<br>ごま油             | 808 kcal<br>31.3 g |  |
| 17 | 水  | 豚汁うどん<br><div>1年3組の献立</div> | ○       | 納豆サラダ                                   | 豚肉 大豆<br>みそ 納豆<br>かつお節         | 牛乳                   | にんじん<br>こまつな<br>ほうれんそう        | ごぼう だいこん<br>えのきたけ<br>長ねぎ もやし                          | うどん<br>こんにゃく<br>じゃがいも                  | ごま油                      | 700 kcal<br>29.8 g |  |
| 18 | 木  | コッペパン<br><div>1年4組の献立</div> | ○       | アクアパッツア<br>コールスロー<br>ポテト入りコーンスープ<br>りんご | たら ベーコン                        | 牛乳<br>生クリーム<br>チーズ   | トマト<br>ブロッコリー<br>にんじん         | 玉葱 にんにく<br>キャベツ コーン<br>りんご                            | パン 砂糖<br>じゃがいも                         | オリーブ油<br>米油 バター          | 700 kcal<br>33.0 g |  |
| 19 | 金  | ご飯<br><div>1年5組の献立</div>    | ○       | えのき入りハンバーグ<br>ごぼうのきんぴら<br>味噌汁<br>みかん    | 豚肉 豆腐<br>たまご<br>油揚げ みそ         | 牛乳 わかめ               | にんじん<br>こまつな                  | 玉葱 えのきたけ<br>しょうが<br>にんにく ごぼう<br>だいこん 長ねぎ<br>みかん       | 米 砂糖                                   | ごま油 ごま                   | 772 kcal<br>34.1 g |  |
| 22 | 月  | ご飯                          | ○       | ぶりの幽庵焼き<br>磯香和え<br>かぼちゃの味噌汁             | ぶり<br>かつお節<br>油揚げ みそ           | 牛乳 のり                | こまつな<br>にんじん<br>かぼちゃ          | ゆず キャベツ<br>ごぼう だいこん<br>しめじ 長ねぎ                        | 米 砂糖                                   | ごま油                      | 701 kcal<br>33.4 g | シュトレン(シュ<br>トレーン)は、ド<br>ライフルーツや<br>ナッツを練りこ<br>んで焼き上げた<br>ドイツの伝統的<br>な菓子パンで<br>す。ドイツでは、<br>クリスマス待<br>つまでの間に少<br>しずつスライス<br>して食べる習慣<br>があります。  |
| 23 | 火  | さつまいもご飯                     | ○       | 東光寺大根のおでん<br>ナッツごぼう                     | つみれ 竹輪<br>さつま揚げ<br>がんもどき<br>大豆 | 牛乳 こんぶ               | にんじん                          | 東光寺大根<br>ごぼう  | 米 もち米<br>さつまいも<br>こんにゃく<br>砂糖<br>かたくり粉 | ごま 米油<br>アーモンド           | 708 kcal<br>22.3 g |  |
| 24 | 水  | スパゲッティ<br>アラビアータ            | ジョ<br>ア | コロコロサラダ<br>シュトレン風ケーキ                    | ベーコン<br>たまご                    | ジョア<br>チーズ<br>ヨーグルト  | とうがらし<br>にんじん<br>トマト<br>赤ピーマン | にんにく 玉葱<br>マッシュルーム<br>セロリ だいこん<br>きゅうり コーン            | スパゲッティ<br>薄力粉<br>上白糖                   | オリーブ油<br>米油 バター<br>アーモンド | 739 kcal<br>22.6 g |  |
| 25 | 木  | 終 業 式                       |         |   |                                |                      |                               |   |  |                          |                    |  |

※納品の都合等により、変更する場合があります。