

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 体の組織を作る	体の調子を整える	体温や動く力 エネルギーになる	エネルギーたんぱく質			
1	月	高野豆腐のそぼろ丼	○	焼きししゃものレモン醤油 さつま汁	高野豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	干し椎茸 長ねぎ レモン ごぼう だいこん 長ねぎ	米 砂糖 上白糖 さつまいも	米油	700 kcal 29.6 g
2	火	ガーリックライス	○	ポテトオムレツ きのこソース いんげん豆と野菜のスープ	鶏肉 たまご ベーコン いんげんまめ	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	パセリ にんじん こまつな	にんにく 玉葱 マッシュルーム えのきたけ セロリ だいこん	米 ジャガイモ バター 米油	700 kcal 32.8 g	
3	水	とよま丼	○	小松菜と厚揚げの味噌汁 黒糖アーモンド	鶏肉 たまご 生揚げ みそ	牛乳	にんじん さいやんげん こまつな	玉葱 干し椎茸 だいこん 長ねぎ	米 仙台麩 砂糖 黒砂糖	米油 アーモンド	727 kcal 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 大豆	牛乳 茎わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ もやし コーン	中華めん 砂糖 さつまいも ぎょうざの皮 薄力粉	米油 ごま油 ごま バター	793 kcal 28.3 g
5	金	ご飯	○	鯵のごま味噌焼き 小松菜と油揚げの炒め物 東光寺大根のみぞれ汁	あじ みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ 東光寺大根	米 砂糖 こんにゃく さといも かたくり粉	ごま 米油 ごま	700 kcal 32.6 g
8	月	和風おろし スパゲッティ	○	花野菜サラダ さつまいものりんごの蒸しケーキ	ツナ たまご	牛乳 のり	フロッコリー	だいこん はくさい カリフラワー 玉葱 りんご	スパゲッティ 砂糖 さつまいも 薄力粉 砂糖	米油 バター	764 kcal 29.3 g
9	火	かき揚げ丼	○	小松菜ともやしの辛子醤油 大根とキャベツの味噌汁	えび いか たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな しゅんぎく	玉葱 もやし だいこん キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 さつまいも 薄力粉 砂糖	米油 ごま	694 kcal 23.8 g
10	水	和風ビビンバ (東光寺たくあん入り)	○	茎わかめと卵のスープ パインヨーグルト	豚肉 油揚げ 豆腐 たまご	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな チンゲン菜	にんにく ごぼう 東光寺たくあん キムチ 長ねぎ パイン缶	米 大麦 砂糖 かたくり粉 上白糖	米油 ごま	705 kcal 29.2 g
11	木	ご飯	○	豚肉と野菜の生姜炒め 白菜のごま酢和え 呉汁	豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ビーマン こまつな	玉葱 キャベツ しょうが はくさい だいこん 長ねぎ	米 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油 ごま	701 kcal 28.8 g
12	金	胚芽パン にんじんりんごジャム	○	里芋のグラタン 大根スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	りんご レモン 玉葱 だいこん マッシュルーム にんにく セロリ コーン キャベツ	パン グラニュー糖 さといも 薄力粉 パン粉	米油 バター	728 kcal 27.8 g
15	月	ご飯	○	さつまいもと鶏肉の旨煮 ひじきと大豆の煮物 ABCスープ	鶏肉 大豆 油揚げ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん さいやんげん トマト	にんにく セロリ 玉葱 キャベツ	米 さつまいも 砂糖 じゃがいも マカロニ	米油	700 kcal 23.6 g
16	火	ご飯	○	ヤンニョムチキン もやしのナムル ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが もやし 長ねぎ	米 かたくり粉 砂糖 ワンタンの皮	米油 ごま ごま油	808 kcal 31.3 g
17	水	豚汁うどん	○	納豆サラダ	豚肉 大豆 みそ 納豆 かつお節	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	ごぼう だいこん えのきたけ 長ねぎ もやし	うどん こんにゃく じゃがいも	ごま油	700 kcal 29.8 g
18	木	コッペパン	○	アクアパッツア コールスロー ポテト入りコーンスープ りんご	たら ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	トマト プロッコリー にんじん	玉葱 にんにく キャベツ コーン りんご	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油 バター	700 kcal 33.0 g
19	金	ご飯	○	えのき入りハンバーグ ごぼうのきんぴら 味噌汁 みかん	豚肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉葱 えのきたけ しょうが にんにく ごぼう だいこん 長ねぎ みかん	米 砂糖	ごま油 ごま	772 kcal 34.1 g
22	月	ご飯	○	ぶりの幽庵焼き 磯香和え かぼちゃの味噌汁	ぶり かつお節 油揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん かぼちゃ	ゆず キャベツ ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ	米 砂糖	ごま油	701 kcal 33.4 g
23	火	さつまいもご飯	○	東光寺大根のおでん ナツツごぼう	つみれ 竹輪 さつま揚げ がんもどき 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん	東光寺大根 ごぼう	米 もち米 さつまいも こんにゃく 砂糖 かたくり粉	ごま 米油 アーモンド	708 kcal 22.3 g
24	水	スパゲッティ アラビアータ	ジ ョ ア	コロコロサラダ シュトレン風ケーキ	ベーコン たまご	ジョア チーズ ヨーグルト	とうがらし にんじん トマト 赤ビーマン	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ だいこん きゅうり コーン	スパゲッティ 薄力粉 上白糖	オリーブ油 米油 バター アーモンド	739 kcal 22.6 g
25	木	終業式									

*納品の都合等により、変更する場合もあります。

★今月の
日野産★

小松菜
ほうれん草
キャベツ
白菜
長ねぎ
ブロッコリー
カリフラワー
大根
かぶ
にんじん
じゃがいも
さつまいも
さといも
ゆず
レモン
東光寺大根
東光寺大根
東光寺大根
卵



*1年生
家庭科コラボ
給食「給食献立
コンテスト」
15日～19日の
給食は、1年生
が家庭科の授
業で考えたもの
です。今月と来
月の給食で、各
クラス1名ずつ
を代表献立と
して実施予定で
す。詳細は裏面
「給食だより」を
ご覧ください。

*22日
「冬至献立」
冬至は一年で
屋が最も短く、
夜が最も長い日
です。冬至にか
ぼちゃを食べると、
風邪を引かない
と言われて
います。また、こ
の日はゆず湯
に入る風習もあ
ります。22日は
「冬至」にちなん
で、かぼちゃと
ゆずを取り入れ
た献立です。

*24日
「クリスマス
献立」
シュトレン(シュ
トーレン)は、ド
ライフルーツや
ナツツを練りこ
んで焼き上げた
ドイツの伝統的
な菓子パンで
す。ドイツでは、
クリスマスを待
つまでの間に少
しづつスライス
して食べる習慣
があります。